



Aprendiendo a sanar.

Movimientomente
Sana

INTRODUCCIÓN



Vive una vida más feliz, saludable y productiva.

Una de las habilidades más importantes en la vida es cuidarse en cuerpo y mente. Es la base para todas las demás habilidades y áreas de desarrollo personal. Si no te cuidas a ti mismo, te resultará mucho más difícil aprovechar el poder de tu mente para desarrollarte, aprender y lograr más en la vida.

Sin embargo, los consejos sobre cómo cuidarse física y mentalmente a menudo son difíciles de entender e incluso pueden ser contradictorios. Este libro electrónico, ahora en su segunda edición, con contenido nuevo y revisado, está diseñado para hacer la vida más fácil y mejor. Se necesita un enfoque de sentido común, utilizando la evidencia científica para ayudarlo a comprender las opciones y aprender a tomar las decisiones correctas para usted.

Cuidar tu salud física y mental es importante. Sin embargo, no es suficiente. La famosa jerarquía de necesidades de Maslow sugiere que la mayoría de nosotros necesitamos más que eso. Necesitamos saber que estamos viviendo nuestra 'mejor vida': que estamos haciendo todo lo posible para llevar una 'buena vida' de la que no nos arrepentiremos más adelante.

Este libro electrónico te ayuda a vivir esa vida. Explica sobre los conceptos de vivir bien y 'bondad', junto con cómo desarrollar su propia 'brújula moral'. Utiliza el marco de las virtudes de Aristóteles para delinear una 'buena vida'. Al considerar cada una de las virtudes a la vez, le permite trabajar en sus debilidades y comprender dónde necesita

mejorar, pero también celebrar sus fortalezas. También analiza algunas formas de poner en práctica estas ideas, incluso haciendo que su estilo de vida sea más sostenible.

Los lectores descubrirán que les ayuda a desarrollar hábitos que los conducirán a una mente y un cuerpo sanos, proporcionando una base esencial para la vida.

Esta no es una lista de 'cosas por hacer', ni un manual de instrucciones. Está diseñado para ayudarlo a pensar en la vida que desea vivir y cómo puede comenzar a hacerlo.



ÍNDICE

- ¿Qué es la depresión?

Pág. 6

- 62 frases sobre la depresión y tristeza.

Pág. 20

- Estrés.

Pág. 30

- Autoestima.

Pág. 36

- Mindfulness.

Pág. 46

- ¿Qué es la grasa?

Pág. 52

- Ejercicio.

Pág. 53

- ¿Qué es dormir?

Pág. 59

- Una introducción al yoga para el bienestar.

Pág. 69

- Técnicas de Relajación - Aprendiendo a relajarse.

Pág. 78

- Yoga de la risa.

Pág. 83

- Aromaterapia.

Pág. 83

- Terapia Musical.

Pág. 87

- Conciencia.

Pág. 91

- Neuroplasticidad.

Pág. 97

- Mejora tu bienestar.

Pag. 102

- Inteligencia Emocional.

Pág. 106

- Automotivación.

Pág. 110

- ¿Qué es Bullying?

Pág. 134

- Mejorando la Comunicación.

Pág. 143

- ¿Qué es la ansiedad?

Pág. 152

- Desarrollando Resiliencia.

Pág. 162

- Coraje: Siendo Valiente.

Pág. 166

- Práctica Reflexiva.

Pág. 170

- Llevar un diario para el desarrollo personal.

Pág. 173

- ¿Qué es el amor propio?

Pág. 187

- ¿Qué es una relación tóxica?

Pág. 193

- ¿Qué es el miedo al abandono?

Pág. 207

- 11 señales que estás saliendo con un narcisista.

Pág. 218

- 10 estrategias de autocuidado.

Pág. 237

- ¿Qué es empatía?

Pág. 241

- Estableciendo metas personales

Pág. 246

- Reconocer y manejar las emociones

Pág. 254

- Las emociones y el cerebro

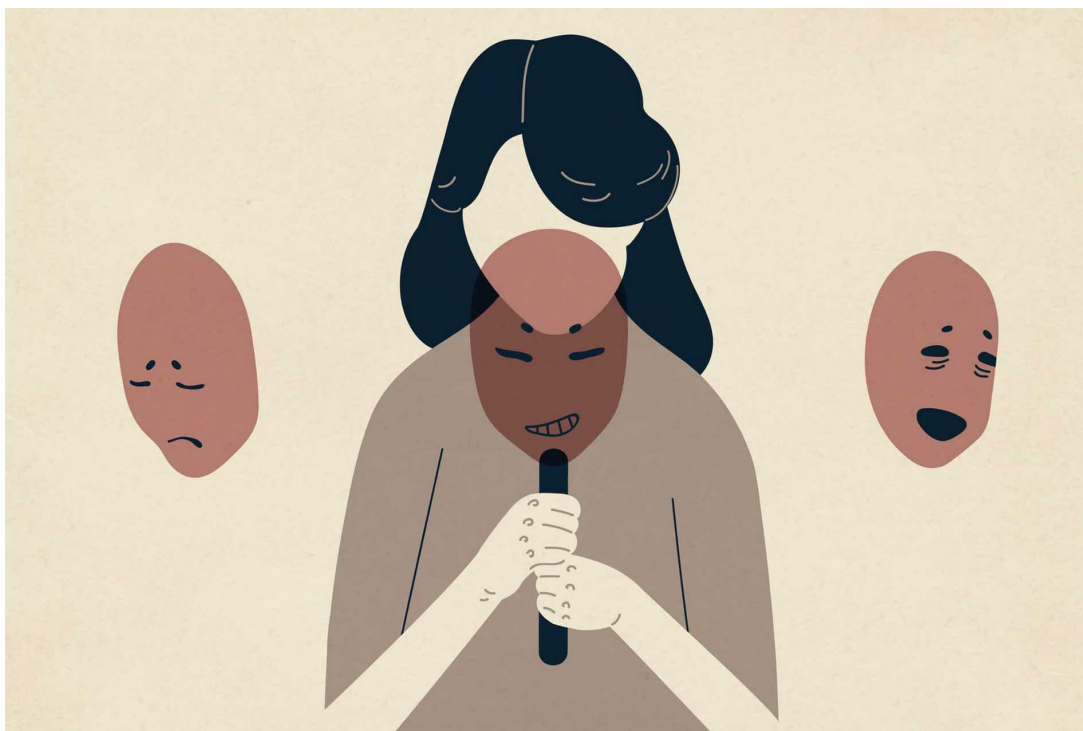
Pág. 255

- Vivir bien, éticamente

Pág. 259

- Gratitud - Ser agradecido

Pág. 264



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión (trastorno depresivo mayor) es una enfermedad médica común y grave que afecta negativamente cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa. Afortunadamente, también es tratable. La depresión causa sentimientos de tristeza y / o pérdida de interés en actividades que alguna vez disfrutó. Puede provocar una variedad de problemas emocionales y físicos y puede disminuir su capacidad para funcionar en el trabajo y en el hogar.

Los síntomas de la depresión pueden variar de leves a graves y pueden incluir:

- Sentirse triste o deprimido.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba.
- Cambios en el apetito: pérdida o ganancia de peso no relacionada con la dieta.

- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga.
- Aumento de la actividad física sin propósito (p. Ej., Incapacidad para sentarse quieto, caminar de un lado a otro, retorcerse las manos) o movimientos o habla lentos (estas acciones deben ser lo suficientemente graves como para que otras personas las puedan observar)
- Sentirse inútil o culpable
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos de muerte o suicidio

Los síntomas deben durar al menos dos semanas y deben representar un cambio en su nivel previo de funcionamiento para un diagnóstico de depresión.

Además, las afecciones médicas (p. Ej., Problemas de tiroides, un tumor cerebral o deficiencia de vitaminas) pueden simular los síntomas de la depresión, por lo que es importante descartar causas médicas generales.

Se estima que la depresión afecta a uno de cada 15 adultos (6,7%) en un año determinado. Y una de cada seis personas (16,6%) experimentará depresión en algún momento de su vida. La depresión puede ocurrir en cualquier momento, pero en promedio, aparece por primera vez entre finales de la adolescencia y mediados de los 20. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sufrir depresión. Algunos estudios muestran que un tercio de las mujeres experimentarán un episodio depresivo mayor a lo largo de su vida. Existe un alto grado de heredabilidad (aproximadamente el 40%) cuando los familiares de primer grado (padres / hijos / hermanos) tienen depresión.

La depresión es diferente de la tristeza o el duelo / duelo.

La muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo o el final de una relación son experiencias difíciles de soportar para una persona. Es normal que se desarrollen sentimientos de tristeza o dolor en respuesta a tales situaciones. Aquellos que experimentan una pérdida a menudo pueden describirse a sí mismos como "deprimidos".

Pero estar triste no es lo mismo que tener depresión. El proceso de duelo es natural y único para cada individuo y comparte algunas de las mismas características de la depresión. Tanto el dolor como la depresión pueden implicar una intensa tristeza y el abandono de las actividades habituales. También son diferentes en aspectos importantes:

- En el duelo, los sentimientos dolorosos surgen en oleadas, a menudo entremezclados con recuerdos positivos del fallecido. En la depresión mayor, el estado de ánimo y / o el interés (placer) disminuyen durante la mayor parte de dos semanas.
- En el duelo, generalmente se mantiene la autoestima. En la depresión mayor, los sentimientos de inutilidad y autodesprecio son comunes.

- En el duelo, los pensamientos de muerte pueden surgir al pensar o fantasear con "unirse" al ser querido fallecido. En la depresión mayor, los pensamientos se centran en acabar con la vida debido a que se sienten inútiles o que no merecen vivir o son incapaces de afrontar el dolor de la depresión.

El dolor y la depresión pueden coexistir para algunas personas, la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo o ser víctima de una agresión física o un desastre mayor pueden conducir a la depresión. Cuando el duelo y la depresión coexisten, el duelo es más severo y dura más que el duelo sin depresión.

Distinguir entre el dolor y la depresión es importante y puede ayudar a las personas a obtener la ayuda, el apoyo o el tratamiento que necesitan.

Factores de riesgo de depresión.

La depresión puede afectar a cualquier persona, incluso a una persona que parece vivir en circunstancias relativamente ideales.

Varios factores pueden influir en la depresión:

- Bioquímica: las diferencias en ciertas sustancias químicas del cerebro pueden contribuir a los síntomas de la depresión.
- Genética: la depresión puede ser hereditaria. Por ejemplo, si un gemelo idéntico tiene depresión, el otro tiene un 70 por ciento de probabilidades de tener la enfermedad en algún momento de la vida.
- Personalidad: las personas con baja autoestima, que se sienten abrumadas fácilmente por el estrés o que en general son pesimistas parecen tener más probabilidades de sufrir depresión.
- Factores ambientales: la exposición continua a la violencia, el abandono, el abuso o la pobreza puede hacer que algunas personas sean más vulnerables a la depresión.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión es uno de los trastornos mentales más tratables. Entre el 80% y el 90% de las personas con depresión finalmente responden bien al tratamiento. Casi todos los pacientes obtienen algún alivio de sus síntomas.

Antes de un diagnóstico o tratamiento, un profesional de la salud debe realizar una evaluación de diagnóstico exhaustiva, que incluya una entrevista y un examen físico. En algunos casos, se puede realizar un análisis de sangre para asegurarse de que la depresión no se deba a una afección médica como un problema de tiroides o una deficiencia de vitaminas (revertir la causa médica aliviaría los síntomas similares a la depresión). La evaluación identificará síntomas específicos y explorará antecedentes médicos y familiares, así como factores culturales y ambientales con el objetivo de llegar a un diagnóstico y planificar un curso de acción.

- Medicamentos: la química del cerebro puede contribuir a la depresión de un individuo y puede influir en su tratamiento. Por esta razón, se pueden recetar antidepresivos para ayudar a modificar la química cerebral. Estos medicamentos no son sedantes, estimulantes ni tranquilizantes. No crean hábito. Generalmente, los medicamentos antidepresivos no tienen ningún efecto estimulante en las personas que no experimentan depresión.

Los antidepresivos pueden producir alguna mejora dentro de la primera semana o dos de uso, pero es posible que no se vean los beneficios completos durante dos o tres meses. Si un paciente siente poca o ninguna mejoría después de varias semanas, su psiquiatra puede alterar la dosis del medicamento o agregar o sustituir otro antidepresivo. En algunas situaciones, otros medicamentos psicotrópicos pueden ser útiles. Es importante informar a su médico si un medicamento no funciona o si experimenta efectos secundarios.

Los psiquiatras generalmente recomiendan que los pacientes continúen tomando medicamentos durante seis o más meses después de que los síntomas hayan mejorado. Se puede sugerir un tratamiento de mantenimiento a más largo plazo para disminuir el riesgo de episodios futuros para ciertas personas con alto riesgo.

- Psicoterapia: la psicoterapia, o "terapia de conversación", a veces se usa sola para el tratamiento de la depresión leve; para la depresión moderada a severa, la psicoterapia se usa a menudo junto con medicamentos antidepresivos. Se ha descubierto que la terapia cognitivo - conductual (TCC) es eficaz para tratar la depresión. La TCC es una forma de terapia centrada en la resolución de problemas en el presente. La TCC ayuda a una persona a reconocer el pensamiento distorsionado / negativo con el objetivo de cambiar los pensamientos y comportamientos para responder a los desafíos de una manera más positiva.

La psicoterapia puede involucrar solo al individuo, pero puede incluir a otros. Por ejemplo, la terapia familiar o de pareja puede ayudar a abordar problemas dentro de estas relaciones cercanas. La terapia de grupo reúne a personas con enfermedades similares en un entorno de apoyo y puede ayudar al participante a aprender cómo otros se enfrentan a situaciones similares.

Dependiendo de la gravedad de la depresión, el tratamiento puede durar algunas semanas o mucho más. En muchos casos, se puede lograr una mejora significativa en 10 a 15 sesiones

- La terapia electroconvulsiva (TEC) es un tratamiento médico que se ha reservado con mayor frecuencia para pacientes con depresión mayor grave que no han respondido a otros tratamientos. Implica una breve estimulación eléctrica del cerebro mientras el paciente está bajo anestesia. Por lo general, un paciente recibe TEC dos o tres veces por semana durante un total de seis a 12 tratamientos. Por lo general, es administrado por un equipo de profesionales médicos capacitados que incluye un psiquiatra, un anestesiólogo y una enfermera o asistente médico. La TEC se ha utilizado desde la década de 1940 y muchos años de investigación han conducido a importantes mejoras y

al reconocimiento de su eficacia como un tratamiento convencional en lugar de un tratamiento de "último recurso".

Autoayuda y afrontamiento

Hay varias cosas que las personas pueden hacer para ayudar a reducir los síntomas de la depresión. Para muchas personas, el ejercicio regular ayuda a crear sentimientos positivos y mejora el estado de ánimo. Dormir lo suficiente de manera regular, llevar una dieta saludable y evitar el alcohol (un depresor) también puede ayudar a reducir los síntomas de la depresión.

La depresión es una enfermedad real y hay ayuda disponible. Con un diagnóstico y tratamiento adecuados, la gran mayoría de las personas con depresión la superarán. Si tiene síntomas de depresión, un primer paso es consultar a su médico de cabecera o psiquiatra. Hable de sus inquietudes y solicite una evaluación exhaustiva. Este es un comienzo para abordar sus necesidades de salud mental.

Condiciones relacionadas:

- Depresión periparto (anteriormente depresión posparto)
- Depresión estacional (también llamada trastorno afectivo estacional)
- Trastornos bipolares
- Trastorno depresivo persistente (anteriormente distimia) (descripción a continuación)
- Trastorno disfórico premenstrual (descripción a continuación)
- Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo (descripción a continuación)

El trastorno disfórico premenstrual (TDPM)

Se agregó al Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5) en 2013. Una mujer con TDPM tiene síntomas graves de depresión, irritabilidad y tensión aproximadamente una semana antes de que comience la menstruación.

Los síntomas comunes incluyen cambios de humor, irritabilidad o enojo, estado de ánimo deprimido y ansiedad o tensión marcadas. Otros síntomas pueden incluir disminución del interés en las actividades habituales, dificultad para concentrarse, falta de energía o fatiga fácil, cambios en el apetito con antojos de alimentos específicos, dificultad para dormir o dormir demasiado, o una sensación de estar abrumado o fuera de control. Los síntomas físicos pueden incluir sensibilidad o hinchazón de los senos, dolor articular o muscular, sensación de "hinchazón" o aumento de peso.

Estos síntomas comienzan una semana a 10 días antes del inicio de la menstruación y mejoran o se detienen alrededor del inicio de la menstruación. Los síntomas conducen a una angustia significativa y problemas con el funcionamiento regular o las interacciones sociales.

Para un diagnóstico de TDPM, los síntomas deben haber ocurrido en la mayoría de los ciclos menstruales durante el último año y deben tener un efecto adverso en el trabajo o el funcionamiento social. Se estima que el trastorno disfórico premenstrual afecta entre el 1,8% y el 5,8% de las mujeres que menstrúan cada año.

El PMDD se puede tratar con antidepresivos, píldoras anticonceptivas o suplementos nutricionales. Los cambios en la dieta y el estilo de vida, como reducir la cafeína y el alcohol, dormir lo suficiente y hacer ejercicio y practicar técnicas de relajación, pueden ayudar.

El síndrome premenstrual (PMS) es similar al PMDD en que los síntomas ocurren de siete a 10 días antes de que comience el período de la mujer. Sin embargo, el síndrome premenstrual implica menos síntomas y menos graves que el síndrome disfórico premenstrual.

Trastorno perturbador de desregulación del estado de ánimo

El trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo es una afección que se presenta en niños y jóvenes de 6 a 18 años. Implica una irritabilidad crónica y severa que resulta en arrebatos de mal humor severos y frecuentes. Los arrebatos de mal genio pueden ser verbales o pueden involucrar un comportamiento como la agresión física hacia las personas o la propiedad. Estos arrebatos son significativamente desproporcionados a la situación y no son consistentes con la edad de desarrollo del niño. Deben ocurrir con frecuencia (tres o más veces por semana en promedio) y generalmente en respuesta a la frustración. Entre los arrebatos, el estado de ánimo del niño es persistentemente irritable o enojado la mayor parte del día, casi todos los días. Este estado de ánimo es notorio por otros, como padres, maestros y compañeros.

Para que se pueda hacer un diagnóstico de trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, los síntomas deben estar presentes durante al menos un año en al menos dos entornos (como en el hogar, en la escuela, con compañeros) y la afección debe comenzar antes de los 10 años. El trastorno de desregulación del estado de ánimo es mucho más común en hombres que en mujeres. Puede ocurrir junto con otros trastornos, incluidos trastornos depresivos mayores, déficit de atención / hiperactividad, ansiedad y trastornos de la conducta.

El trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo puede tener un impacto significativo en la capacidad del niño para funcionar y un impacto significativo en la familia. Los arrebatos crónicos y severos de irritabilidad y temperamento pueden perturbar la vida

familiar, dificultar que el niño / joven haga o mantenga amistades y causar dificultades en la escuela.

El tratamiento generalmente implica psicoterapia (terapia cognitivo - conductual) y / o medicamentos.

Trastorno depresivo persistente

Una persona con trastorno depresivo persistente (anteriormente conocido como trastorno distímico) tiene un estado de ánimo depresivo durante la mayor parte del día, más días de los que no, durante al menos dos años. En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable o deprimido y debe continuar durante al menos un año.

Además del estado de ánimo deprimido, los síntomas incluyen:

- Falta de apetito o comer en exceso.
- Insomnio o hipersomnia
- Poca energía o fatiga
- Baja autoestima
- Poca concentración o dificultad para tomar decisiones.
- Sentimientos de desesperanza

El trastorno depresivo persistente a menudo comienza en la niñez, la adolescencia o la edad adulta temprana y afecta aproximadamente al 0.5% de los adultos en los Estados Unidos cada año. Las personas con trastorno depresivo persistente a menudo describen su estado de ánimo como triste o "deprimido". Debido a que estos síntomas se han convertido en parte de la experiencia diaria de la persona, es posible que no busque ayuda, simplemente asumiendo que "siempre he sido así".

Los síntomas causan angustia significativa o dificultad en el trabajo, las actividades sociales u otras áreas importantes de funcionamiento. Si bien el impacto del trastorno depresivo persistente en el trabajo, las relaciones y la vida diaria puede variar ampliamente, sus efectos pueden ser tan grandes o mayores que los del trastorno depresivo mayor.

Un episodio depresivo mayor puede preceder al inicio del trastorno depresivo persistente, pero también puede surgir durante (y superponerse) a un diagnóstico previo de trastorno depresivo persistente.

Trastorno depresivo mayor

Trastorno de salud mental que se caracteriza por depresión persistente o pérdida de interés en las actividades, lo que puede causar dificultades significativas en la vida cotidiana.

Las causas posibles incluyen una combinación de fuentes biológicas, psicológicas y sociales de angustia. Cada vez son más las investigaciones que sugieren que estos factores pueden ocasionar cambios en la función cerebral, como la actividad anormal de ciertos circuitos neuronales en el cerebro.

El sentimiento de tristeza permanente o la pérdida de interés que caracterizan a la depresión grave pueden provocar una variedad de trastornos emocionales y físicos. Pueden incluir trastornos en hábitos del sueño, apetito, nivel de energía, concentración, comportamiento diario o autoestima. La depresión también puede asociarse con pensamientos suicidas.

El tratamiento principal son los medicamentos, la terapia conversacional o una combinación de ambos. Cada vez son más las investigaciones que sugieren que estos tratamientos pueden normalizar los cambios cerebrales asociados con la depresión.

Requiere diagnóstico médico

El sentimiento de tristeza permanente o la pérdida de interés que caracterizan a la depresión grave pueden provocar una variedad de trastornos emocionales y físicos. Pueden incluir trastornos en hábitos del sueño, apetito, nivel de energía, concentración, comportamiento diario o autoestima. La depresión también puede asociarse con pensamientos suicidas.

Las personas pueden sufrir:

- Estado de ánimo: pérdida de interés o placer en hacer actividades, altibajos emocionales, ansiedad, apatía, culpa, descontento general, desesperanza, pérdida de interés o tristeza
- Comportamiento: agitación, aislamiento social, irritabilidad o llanto excesivo
- Sueño: despertar temprano, insomnio, somnolencia excesiva o sueño intranquilo
- Todo el cuerpo: fatiga, hambre excesiva o pérdida de apetito
- Cognitivos: lentitud para realizar actividades, falta de concentración o pensamientos de suicidio
- Peso: aumento de peso o pérdida de peso.
- También comunes: análisis repetido de pensamientos o poco apetito

Trastorno depresivo persistente

Tipo de depresión moderada pero prolongada.

La distimia se caracteriza por el estado anímico depresivo durante dos años como mínimo, junto con al menos otros dos síntomas de depresión.

Algunos ejemplos de síntomas incluyen pérdida de interés en las actividades normales, desesperanza, baja autoestima, inapetencia, falta de energía, cambios en el sueño y falta de concentración.

El tratamiento incluye el uso de medicamentos y la terapia conversacional.

Requiere diagnóstico médico

Algunos ejemplos de síntomas incluyen pérdida de interés en las actividades normales, desesperanza, baja autoestima, inapetencia, falta de energía, cambios en el sueño y falta de concentración.

Las personas pueden sufrir:

- Estado de ánimo: tristeza, culpa, descontento general, desesperanza, enfado o pérdida de interés.
- Todo el cuerpo: fatiga, hambre excesiva o pérdida de apetito.
- Sueño: insomnio o somnolencia excesiva
- Cognitivos: lentitud para realizar actividades o falta de concentración
- También comunes: baja autoestima, indecisión o irritabilidad

Trastorno bipolar

Trastorno que provoca altibajos emocionales, que van desde trastornos de depresión hasta episodios maníacos.

Se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar, pero es posible que tenga que ver con una combinación de factores genéticos y ambientales y de la alteración de las sustancias químicas y las estructuras del cerebro.

Los episodios maníacos pueden incluir síntomas como exceso de energía, reducción de la necesidad de dormir y pérdida de noción de la realidad. Los episodios depresivos pueden incluir síntomas como falta de energía, poca motivación y pérdida de interés en las actividades cotidianas. Los episodios de cambios de humor duran de días a meses y también pueden estar asociados con pensamientos suicidas.

El tratamiento suele ser de por vida e incluir una combinación de medicamentos y psicoterapia.

Requiere diagnóstico médico

Los episodios maníacos pueden incluir síntomas como exceso de energía, reducción de la necesidad de dormir y pérdida de noción de la realidad. Los episodios depresivos pueden incluir síntomas como falta de energía, poca motivación y pérdida de interés en las actividades cotidianas. Los episodios de cambios de humor duran de días a meses y también pueden estar asociados con pensamientos suicidas.

Las personas pueden sufrir:

- Estado de ánimo: altibajos emocionales, tristeza, pérdida de interés o placer en hacer actividades, ansiedad, apatía, culpa, descontento general, desesperanza, enfado, euforia, pérdida de interés o temor
- Comportamiento: comportamiento desorganizado, conductas de riesgo, irritabilidad, agitación, agresión, automutilación, deseo sexual excesivo, hiperactividad, impulsividad o llanto
- Cognitivos: pensamientos no deseados, lentitud para realizar actividades, delirio, falsa creencia de superioridad, falta de concentración o pensamientos acelerados
- Psicológicos: depresión, episodio maníaco, depresión agitada o paranoia
- Peso: aumento de peso o pérdida de peso
- Sueño: dificultad para quedarse dormido o somnolencia excesiva
- También comunes: fatiga o habla rápida y frenética

Trastorno bipolar tipo II

Un tipo de trastorno bipolar menos grave, caracterizado por episodios hipomaníacos y depresivos.

Se caracteriza por al menos un episodio depresivo con una duración de dos semanas como mínimo y al menos un episodio hipomaníaco que se prolonga durante cuatro días como mínimo.

Los síntomas de la depresión incluyen tristeza y desesperanza. Los síntomas hipomaníacos incluyen un estado de ánimo elevado o irritable persistente.

El tratamiento puede incluir terapia y medicamentos, por ejemplo, estabilizadores del estado de ánimo.

Requiere diagnóstico médico

Los síntomas de la depresión incluyen tristeza y desesperanza. Los síntomas hipomaniacos incluyen un estado de ánimo elevado o irritable persistente.

Las personas pueden sufrir:

- Estado de ánimo: altibajos emocionales, pérdida de interés o placer en hacer actividades, ansiedad, culpa, descontento general, desesperanza, euforia o tristeza profunda
- Comportamiento: agitación, automutilación, comportamiento compulsivo, impulsividad o irritabilidad
- Cognitivos: lentitud para realizar actividades, falta de concentración, pensamientos acelerados o pensamientos de suicidio
- Sueño: insomnio o somnolencia excesiva
- Psicológicos: depresión o megalomanía
- También comunes: habla rápida y frenética

Tristeza normal versus depresión

Es natural estar triste, sentirse decaído o desanimado a veces. Todos sentimos estas emociones humanas; son reacciones a las dificultades y los obstáculos de la vida.

Nos podemos poner tristes porque hemos discutido con un amigo, hemos roto con nuestra pareja o un buen amigo nuestro se ha mudado a otro lugar. Nos podemos sentir decepcionados por haberlo hecho mal en un examen o desanimados porque nuestro equipo no sale de su mala racha de perder un partido tras otro. La muerte de una persona allegada nos puede generar un tipo específico de pena: el duelo.

La mayoría de las veces, la gente consigue sobrellevar estos sentimientos y reponerse a ellos con un poco de tiempo y de cuidado.

Pero la depresión es más que sentirse triste, decaído, bajo o con los ánimos por los suelos de forma ocasional. La depresión es un estado de ánimo intenso que implica tristeza, desesperación o desesperanza y que dura semanas, meses o incluso más tiempo.

La depresión no solo afecta al estado de ánimo de una persona. También afecta a sus pensamientos. Interfiere en la capacidad de percibir y disfrutar de las cosas buenas de la vida. La depresión reduce la energía, la motivación y la concentración que necesita una persona para las actividades habituales de la vida.

Signos de la depresión

He aquí algunas de las cosas que la gente puede experimentar cuando está deprimida:

- Sentimientos y estado de ánimo negativos. La gente deprimida puede sentirse inusualmente triste, desamparada y derrotada. Se puede sentir desesperada, impotente, aislada y/o sola. Algunas personas se sienten culpables, inútiles, indignas, rechazadas y no queridas. Algunas personas deprimidas están irritables, enfadadas, amargadas o se sienten marginadas. Cualquiera de estas emociones negativas puede formar parte del estado de ánimo deprimido si persiste durante varias semanas o más.
- Pensamiento negativo. La gente deprimida se deja dominar por las ideas negativas. Esto puede hacer que se centre en sus problemas y faltas. Puede hacer que las cosas le parezcan más duras o más sombrías de lo que son en realidad. El pensamiento negativo puede hacer que una persona crea que las cosas nunca van a mejorar, que los problemas son demasiado graves para resolverlos, que nada puede arreglar la situación, que nada importa.
- El pensamiento negativo también favorece la autocrítica. La gente puede creer que es indigna y que no merece que la quieran, aunque no sea verdad. Esto puede llevar a las personas deprimidas a pensar en hacerse daño a sí mismas o en acabar con su propia vida. El pensamiento negativo puede bloquear nuestra capacidad de encontrar soluciones o de darnos cuenta de que un problema, en realidad, solo es pasajero.
- Bajo nivel de energía y de motivación. La gente deprimida se puede encontrar cansada, sin energía, agotada. Se puede mover con más lentitud o tardar más tiempo en hacer las cosas. Siente que todo le supone un gran esfuerzo. A la gente que se siente así, le puede costar mucho motivarse a sí misma para cuidar de cualquier cosa.
- Falta de concentración. La depresión puede dificultar la capacidad de concentrarse y de focalizarse en algo. Puede costar mucho hacer los deberes, prestar atención en clase, recordar contenidos o concentrarse en lo que nos dicen los demás.
- Problemas físicos. Algunas personas deprimidas tienen malestar estomacal o falta del apetito. Algunas pueden experimentar un aumento o bien una pérdida de peso. La gente puede tener dolor de cabeza y problemas para dormir cuando está deprimida.
- Aislamiento social. Las personas con depresión se pueden alejar de sus amigos y familiares o de actividades de las que antes disfrutaban. Esto suele hacer que se sientan más solas y aisladas, lo que puede empeorar sus pensamientos negativos.

La depresión puede pasar desapercibida

La gente deprimida puede no darse cuenta de que está deprimida. Puesto que la autocrítica forma parte de la depresión, algunas personas pueden creer erróneamente de sí mismas que son unas fracasadas, unas malas estudiantes, que tiran la toalla enseguida, unas vagas, unas perdedoras, unas malas personas.

Puesto que la depresión puede afectar a cómo se comporta una persona, se puede confundir con una mala actitud.

Otra gente puede creer que la persona no lo está intentando, que no se está esforzando. Por ejemplo, un estado de ánimo negativo o irritable puede hacer que una persona discuta mucho, esté muy poco de acuerdo con los demás y se enfade. Esto puede hacer que resulte difícil relacionarse con esa persona y conllevar que los demás la eviten. La falta de motivación, la falta de energía, las dificultades para concentrarse e ideas como "¿Qué más da!" pueden hacer que una persona deprimida se salte clases en la escuela.

Algunas personas deprimidas también tienen otros problemas. Esos problemas pueden intensificar sus sentimientos de que no merecen la pena o su dolor interior. Por ejemplo, las personas que se hacen cortes en el cuerpo o que padecen trastornos de la conducta alimentaria o que tienen cambios extremos en su estado de ánimo pueden padecer una depresión no diagnosticada.

Cuando se diagnostica y se trata una depresión, suele facilitar el tratamiento de los demás problemas que padece la persona.

¿Qué ayuda a mejorar una depresión?

Una depresión puede mejorar con la atención y el cuidado adecuados, a veces con más facilidad de la que cree la persona afectada. Pero, si no se trata, puede seguir igual de mal o empeorar. Por eso, la gente deprimida no debe limitarse a esperar deseando que la depresión se cure por sí misma.

Si crees que puedes estar deprimido, habla con uno de tus padres u otro adulto para recibir la ayuda adecuada. La ayuda adecuada puede suponer hacer todas estas cosas:

Hazte una revisión médica.

Tu médico puede analizar si padeces alguna afección médica que podría causar síntomas depresivos. Por ejemplo, el hipotiroidismo puede causar estados de ánimo deprimido, bajo nivel de energía y cansancio. La mononucleosis puede hacer que una persona se sienta cansada y deprimida.

Habla con un psicólogo o terapeuta

Las sesiones que se hacen con un psicólogo o terapeuta se llaman sesiones de psicoterapia. La psicoterapia puede ayudar a la gente a superar una depresión. Funciona ayudando a la gente a:

- Entender sus emociones, expresar sus sentimientos con palabras y sentirse entendida y apoyada
- Construir la confianza necesaria para afrontar las dificultades
- Afrontar sus problemas
- Modificar los pensamientos negativos que forman parte de la depresión

- Aumentar su autoestima y aceptare a sí misma
- Aumentar sus emociones positivas y sentirse más feliz

Superar una depresión puede incluir psicoterapia, medicación o ambas a la vez. El terapeuta también puede recomendar exponerse a la luz solar, hacer ejercicio físico cada día o comer de una forma más saludable. El terapeuta también puede enseñar técnicas de relajación para ayudar a sus pacientes a dormir mejor por la noche.

Busca apoyo

Muchas personas comprueban que les ayuda abrirse a sus padres a otros adultos de confianza. El mero hecho de decir algo como: "Llevo encontrándome muy bajo de ánimos últimamente y creo que estoy deprimido" puede ser una buena forma de empezar a hablar con tus padres.

Si un padre o pariente no te pueden ayudar, dirígete a tu orientador escolar, a la enfermería de tu centro de estudios o un teléfono de ayuda.

Deja que tus amigos y otras personas a quienes les importas te ofrezcan su apoyo. Ellos pueden:

- Escucharte y hablar contigo, mostrándote que entienden lo que sientes
- Recordarte que las cosas pueden mejorar, y que ellos están allí para los momentos buenos y también para los malos
- Ayudarte a ver las cosas buenas de tu vida, incluso aunque tú no seas capaz de verlas
- Hacerte compañía y hacer cosas divertidas y relajantes contigo
- Hacerte elogios sinceros y ayudarte a encontrar cosas con que reír o sonreír
- Ayúdate a ti mismo

Prueba estas sencillas conductas. Pueden tener un poderoso efecto sobre tu estado de ánimo y te pueden ayudar a superar la depresión:

- Come alimentos saludables
- Duerme la cantidad adecuada de tiempo
- Camina, juega o haz algo distinto para hacer ejercicio cada día
- Dedica tiempo a relajarte

- Dedica tiempo a fijarte en las cosas buenas de tu vida, por pequeñas que sean
- Centrarte en las emociones positivas y ser positivo con la gente también te puede ayudar. Haz yoga, baile, y exprésate de forma creativa a través del arte, la música o escribiendo en tu diario. El ejercicio físico diario, la meditación, la luz del sol y las emociones positivas pueden afectar a la actividad cerebral de formas que permiten recuperar el buen humor y el bienestar.

La depresión se puede tratar si sigues los pasos adecuados:

- Haz todo lo posible por cuidar de ti mismo.
- Acude a un médico o a un terapeuta.
- Y, sobre todo, no esperes que la depresión desaparezca sola.



62 FRASES SOBRE DEPRESIÓN Y TRISTEZA.

Frases para reflexionar acerca del sufrimiento y de las llamadas "emociones negativas", tan comunes.

Todos, en algún momento de nuestras vidas, podemos pasar por una mala racha y llegar a sentir una gran tristeza. Pero si ese sufrimiento es persistente, y afecta a tu vida diaria, puede aparecer la depresión.

Frases sobre depresión y tristeza

Son distintos los autores que han tratado este tema tan delicado. Por eso, en este artículo he realizado una recopilación de mejores frases que hablan sobre la depresión y la tristeza.

1. Cuando estás feliz, disfrutas la música, pero cuando estás triste, entiendes la letra.

Muchas personas no soportan la música cuando están deprimidas, pues, de ser romántica o triste, puede llevarles a un mayor estado de melancolía.

2. Nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento

Nosotros tenemos la capacidad de dejar atrás la tristeza y no dejar que nadie nos hunda.

3. El carácter no se puede desarrollar con facilidad y tranquilidad. Solo a través de experiencias de prueba y sufrimiento puede el alma ser fortalecida, la ambición inspirada y el éxito conseguido

Hellen Keller nos recuerda que los fracasos son grandes oportunidades para crecer.

4. No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer

Las creencias limitantes interfieren en nuestro desarrollo personal y, por tanto, en nuestra felicidad.

5. Mejorarse de la depresión requiere un compromiso. He hecho ese compromiso por mi amor a la vida y por mi amor a aquellos a los que amo

Amarse a uno mismo y tener voluntad de superar la depresión es el camino hacia la recuperación.

6. Ha sido mi filosofía que las dificultades se desvanecen cuando las encaramos

Nuestra manera de pensar determina cómo nos sentimos. Por tanto, cuando somos pesimistas, nuestro alrededor se vuelve negativo.

7. La felicidad es el privilegio de ser bien engañado

Aceptar que la vida no es perfecta es un buen camino para no caer en la tristeza continua.

8. El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando su actitudes mentales

Nuestra actitud es determinante muchas veces en cómo nos sentimos y comportamos.

9. Cuando el corazón se decepciona, el alma llora

El desamor es una de las mayores causas de depresión.

10. El que controla a otros puede ser poderoso, pero el que se controla a otros es aún más fuerte.

El autoconocimiento y la autoaceptación son clave para la felicidad y el bienestar.

11. El mayor grado de tranquilidad interior viene del desarrollo del amor y compasión. Cuando más nos preocupamos de la felicidad de otros, mayor es nuestro sentimiento de bienestar

La autocompasión y la autoaceptación son un gran remedio cuando estamos tristes.

12. Si nunca esperas nada de nadie nunca te decepcionará

Las expectativas irreales y la frustración pueden llevar a una persona a deprimirse.

13. La mayor gloria de la vida no reside en no caernos nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos

El gran líder pacifista, Nelson Mandela, quiso dejar claro que tenemos la capacidad de salir adelante a pesar de las adversidades.

14. No dejes que la vida te desanime; todo el mundo que esta donde esta tuvo que comenzar donde estaba

Todos pasamos por malos momentos, pero es decisión nuestra quedarnos ahí y recrearnos en lo negativo.

15. La decepción, y la traición causan el mismo dolor

Cuando nos decepcionamos con alguien, la tristeza se apodera de nosotros.

16. Recuerda siempre que eres más grandes que tus circunstancias, eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir

Anthony Robbins. Cómo interpretamos los eventos eventos determina cómo nos sentimos y comportamos.

17. Tristeza y melancolía no las quiero en casa mía

Una rima optimista que busca la felicidad y no la tristeza.

18. Hazme el favor de no estar triste. Todo pasa

Los momentos malos, son eso: momentos. Hay que caminar con la cabeza bien alta y caminar hacia adelante.

19. Estoy contento de sentir, aunque suelo estar triste por sentir.

José Narosky. Sentir demasiado puede llevarnos a empaparnos de las emociones negativas. Hay que sentir con inteligencia emocional.

20. La clave para encontrar la belleza es saber dónde mirar

Para ser feliz hay que querer serlo y tener hábitos que nos lleven a ello.

21. Nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos

Una mítica frase de Confucio. Hay que levantarse tantas veces como nos caemos.

22. Nada no es felicidad si no se comparte con otra persona, y nada es verdadera tristeza si no se sufre completamente solo

La soledad y la depresión están íntimamente relacionadas.

23. Una actitud positiva te da poder sobre tus circunstancias en lugar de que tus circunstancias tengan poder sobre ti

Aunque a veces no podemos evitar la tristeza, la actitud positiva ayuda a ser más feliz.

24. Una decepción de quien amas es mas dolorosa que mil espadas

Cuando alguien nos rompe el corazón, la depresión y la obsesión acechan.

25. Nunca confundas una sola derrota con una derrota final

Caerse no significa perder el campeonato, sino el partido.

26. La victoria siempre es posible para la persona que se niega a dejar de luchar

Napoleon Hill nos deja esta frase para reflexionar.

27. Terminó la confianza, hay una gran decepción y pronto morirá el amor...

En las relaciones de pareja, cuando existe dependencia emocional, también existe depresión.

28. ¿Estás triste? busca a otra persona triste y consuélala: encontrarás la alegría

Una bonita frase, pero no debemos caer en la codependencia emocional.

29. Con frecuencia una alegría improvisada vale más que una tristeza cuya causa es verdadera.

René Descartes, como siempre, nos invita a reflexionar con esta frase.

30. Mejor es la esperanza; pues produce paciencia, arma fuerte contra la decepción temprana

Miguel Ángel Retana Zamora. Una cita que trata sobre cómo la esperanza puede mantenernos con un estado de ánimo positivo.

31. Dime amigo: ¿La vida es triste o soy triste yo?

Amado Nervo. La vida puede ser triste o agradable, pero nosotros decidimos cómo queremos vivir esta vida.

32. Los hombres auténticos viven como piensan. Los que quieren engañarse piensan como viven

No es bueno engañarse, porque tarde o temprano uno lo sufre.

33. La tristeza es un don del cielo, el pesimismo es una enfermedad del espíritu

Podemos estar tristes durante un tiempo por algo que nos haya pasado, pero permanecer en el dolor es decisión nuestra.

34. El trabajo siempre es un antídoto para la depresión

Trabajar, si nos gusta nuestro trabajo, es salud. Y mantiene nuestra mente ocupada.

35. La preocupación nos debería llevar a la acción y no a la depresión

Cuando algo nos preocupa, debemos intentar solucionarlo en vez de quedarnos parados con indefensión aprendida.

36. Las tristezas no se quedan para siempre cuando caminamos en dirección a lo que siempre deseamos

Una cita del conocido Paulo Coelho. Nuestro desarrollo personal es lo que puede hacernos felices.

37. La tristeza es un muro entre dos jardines

Khalil Gibran. Una cita que invita al lector a pensar en profundidad sobre lo que es la tristeza.

38. Los buenos tiempos de hoy son los pensamientos tristes de la mañana.

El rey del reggae, Bob Marley, nos hablaba de la melancolía.

39. Felices los que lloran por amor. ¡Cobardes! los que no aman, para no llorar...

El amor puede hacernos vivir en una nube, pero el desamor puede llevarnos al mismo infierno.

40. Ningún lugar en la vida es más triste que una cama vacía

Gabriel García Márquez, en referencia a la soledad que podemos sentir cuando no estamos con esa persona que deseamos.

41. Mucho de lo que hoy pasa como depresión estos días no es más que un cuerpo diciendo que necesita trabajo

Geoffrey Norman, nos recuerda que el trabajo y la salud mental van de la mano.

42. Si la gente supiese lo duro que tuve que trabajar para adquirir mi maestría, no parecería tan maravillosa

Michelangelo. Las cosas que más nos cuestan son las que más valoramos.

43. En gran parte, tú construiste tu depresión. No te fue dada. Por tanto, tu la puedes deconstruir

Una frase de Albert Ellis, uno de los psicólogos cognitivos más influyentes de todos los tiempos.

44. Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance para toda la vida

La autoaceptación y el amor propio son sinónimos de bienestar y el mejor antídoto contra la depresión.

45. La decepción de alguien a quien amamos puede llevarnos a la depresión

Los sentimientos muy intensos por alguien, cuando no son correspondidos, traen consigo consecuencias negativas para la persona que ama con toda el alma pero no recibe amor.

46. Si hiciésemos todo lo que somos capaces de hacer, nos sorprenderíamos a nosotros mismos literalmente

Nuestras creencias limitantes son un obstáculo entre nosotros y nuestra felicidad.

47. Aunque el mundo está lleno de sufrimiento, también está lleno de su superación

En esta vida, podemos vivir momentos buenos y momentos malos. Hay que aceptarlo.

48. Se puede engañar a algunos todo el tiempo y a todos algún tiempo, pero no se puede engañar a todos todo el tiempo

Uno puede engañarse a sí mismo pensando que así será más feliz. Pero a la larga, sufrirá no afrontar los problemas.

49. En la sombra, lejos de la luz del día, la melancolía suspira sobre la cama triste, el dolor a su lado, y la migraña en su cabeza

Un gran verso del famoso poeta británico, Alexander Pope.

50. La tristeza de la separación y de la muerte es el más grande de los engaños

El proceso de duelo es una de las peores experiencias que puede sufrir el ser humano.

51. Nunca nos engañan, nos engañamos a nosotros mismos.

Nosotros tomamos la decisión de dejar que los demás nos hagan daño.

52. A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa es la fuente de tu alegría

Thich Nhat Hanh, nos recuerda el poder que la actitud tiene en nuestra felicidad.

53. Si la tristeza del amor llega a tus ojos, un día... deja rodar una lagrima...

Una bonita frase de amor que habla sobre la tristeza y la intensidad de las emociones.

54. La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos

Somos lo que pensamos. Por tanto, debemos tener una mentalidad que nos permita superar los obstáculos que pueden aparecer en nuestro día a día.

55. Somos fácilmente engañados por aquellos a quienes amamos

Cuando amamos a alguien con todas nuestras fuerzas, nos volvemos vulnerables.

56. La tristeza es una enfermedad en la que cada paciente debe tratarse a sí mismo

Una persona debe poner de su parte para superar la depresión. Los psicólogos solamente facilitan las herramientas.

57. Qué triste es escuchar a alguien que no se escucha a sí mismo

El autoconocimiento es una habilidad de la inteligencia emocional que nos ayuda a gozar de una mayor salud emocional.

59. La vida es una constante decepción

Aceptar que en la vida hay momentos desagradables, puede ayudarnos superar las malas rachas.

60. Cáete siete veces, levántate ocho

Un proverbio japonés que habla de superar los fracasos. Sean los que sean.

61. Camino lento, pero nunca camino hacia atrás

Una frase similar a “no hay que caminar hacia atrás ni para coger impulso”.

62. Cuidado con la tristeza. Es un vicio

Gustave Flaubert hace mención a cómo hay personas que se recrean en la tristeza.



ESTRÉS

El estrés es la sensación de estar abrumado o incapaz de hacer frente a la presión mental o emocional.

¿Qué es estrés?

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a la presión. Muchas situaciones diferentes o eventos de la vida pueden causar estrés. A menudo se desencadena cuando experimentamos algo nuevo, inesperado o que amenaza nuestro sentido de identidad, o cuando sentimos que tenemos poco control sobre una situación.

Todos lidiamos con el estrés de manera diferente. Nuestra capacidad para hacer frente puede depender de nuestra genética, eventos tempranos de la vida, personalidad y circunstancias sociales y económicas.

Cuando nos encontramos con el estrés, nuestro cuerpo produce hormonas del estrés que desencadenan una respuesta de lucha o huida y activan nuestro sistema inmunológico. Esto nos ayuda a responder rápidamente a situaciones peligrosas.

A veces, esta respuesta al estrés puede ser útil: puede ayudarnos a superar el miedo o el dolor para que podamos correr un maratón o dar un discurso, por ejemplo. Nuestras hormonas del estrés generalmente vuelven a la normalidad rápidamente una vez que termina el evento estresante, y no habrá efectos duraderos.

Sin embargo, demasiado estrés puede causar efectos negativos. Puede dejarnos en una etapa permanente de lucha o huida, dejándonos abrumados o incapaces de hacerle frente. A largo plazo, esto puede afectar nuestra salud física y mental.

¿Qué nos estresa?

Hay muchas cosas que pueden generar estrés: duelo, divorcio o separación, perder el trabajo o problemas de dinero inesperados. El estrés relacionado con el trabajo también puede tener un impacto negativo en su salud mental. Las personas afectadas por el estrés relacionado con el trabajo pierden un promedio de 24 días de trabajo debido a problemas de salud.

Incluso los cambios positivos en la vida, como mudarse a una casa más grande, obtener un ascenso en el trabajo o irse de vacaciones, pueden ser fuentes de estrés. Si se siente estresado en estas situaciones, es posible que le cueste entender por qué o que no esté dispuesto a compartir sus sentimientos con los demás.

¿Cuáles son los signos del estrés?

Cómo te puedes sentir

Usted puede sentir:

- Ansioso
- Temeroso
- Enojado o agresivo
- Triste
- Irritable
- Frustrado
- Deprimido.

Estos sentimientos a veces pueden producir síntomas físicos, haciéndolo sentir aún peor.

Cómo podría reaccionar tu cuerpo

Si está estresado, puede experimentar:

- Dolores de cabeza
- Náusea
- Indigestión
- Problemas digestivos como estreñimiento, hinchazón o diarrea
- Respiración superficial o hiperventilación
- Transpiración
- Pálpitos del corazón
- Achaques.

Cómo podrías comportarte

Puede comportarse de manera diferente si está estresado. Puedes:

- Retirarse de otras personas o morderlas
- Ser indeciso o inflexible
- Ser lloroso
- Tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Experimentar problemas sexuales
- Fuma, bebe alcohol o consume drogas más de lo habitual.

Si el estrés es prolongado, puede notar que su sueño y su memoria se ven afectados, sus hábitos alimenticios cambian o se siente menos inclinado a hacer ejercicio.

Algunas investigaciones también han relacionado el estrés a largo plazo con afecciones gastrointestinales como el Síndrome del Intestino Irritable (SII) o las úlceras estomacales, así como con afecciones como las enfermedades cardiovasculares.

¿Quién se ve afectado por el estrés?

Todos nosotros probablemente podemos reconocer algunos de los sentimientos descritos anteriormente. Algunas personas parecen verse más afectadas por el estrés que otras. Para algunas personas, salir a tiempo cada mañana puede ser una experiencia muy estresante, mientras que otras pueden verse menos afectadas con mucha presión.

Algunas personas tienen más probabilidades de experimentar situaciones estresantes que otras. Por ejemplo:

- Las personas con muchas deudas o inseguridad financiera tienen más probabilidades de estresarse por el dinero
- Las personas de grupos étnicos minoritarios o que son LGBTIQ+ tienen más probabilidades de estresarse por los prejuicios o la discriminación
- Las personas con discapacidades o condiciones de salud a largo plazo tienen más probabilidades de estar estresadas por su salud o por el estigma asociado con su condición.

¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo?

Si se siente estresado, hay algunas cosas que puede probar para sentirse menos tenso y abrumado.

1. Reconocer cuándo el estrés es un problema

Es importante conectar los signos físicos y emocionales que está experimentando con las presiones a las que se enfrenta. No ignore las señales de advertencia físicas como músculos tensos, cansancio, dolores de cabeza o migrañas.

Piense en lo que está causando su estrés. Clasifícalos en problemas con una solución práctica, cosas que mejorarán con el tiempo y cosas sobre las que no puedes hacer nada. Tome el control dando pequeños pasos hacia las cosas que puede mejorar.

Haz un plan para abordar las cosas que puedas. Esto podría implicar establecer expectativas realistas y priorizar compromisos esenciales. Si se siente abrumado, pida ayuda y diga no a las cosas que no puede asumir.

2. Piensa dónde puedes hacer cambios

¿Estás asumiendo demasiado? ¿Podrías pasar algunas cosas a otra persona? ¿Puedes hacer las cosas de una manera más pausada? Es posible que deba priorizar las cosas y reorganizar su vida para que no esté tratando de hacer todo a la vez.

3. Construir relaciones de apoyo

Encuentre amigos cercanos o familiares que puedan ofrecerle ayuda y consejos prácticos que puedan ayudarlo a controlar el estrés. Unirse a un club o a un curso puede ayudarte a expandir tu red social y animarte a hacer algo diferente. Actividades como el voluntariado pueden cambiar su perspectiva y tener un impacto beneficioso en su estado de ánimo.

4. Come sano

Una dieta saludable puede mejorar tu estado de ánimo. Obtener suficientes nutrientes (incluyendo vitaminas y minerales esenciales) y agua puede ayudar a su bienestar mental.

5. Sea consciente de su hábito de fumar y beber

Reduzca o deje de fumar y beber si puede. Puede parecer que reducen la tensión, pero en realidad empeoran los problemas. El alcohol y la cafeína pueden aumentar los sentimientos de ansiedad.

6. Haz algo de ejercicio

El ejercicio físico puede ayudar a controlar los efectos del estrés al producir endorfinas que mejoran el estado de ánimo. Puede ser difícil motivarse si está estresado, pero incluso un poco de actividad puede marcar la diferencia. Por ejemplo, podría intentar caminar de 15 a 20 minutos tres veces por semana.

7. Tómese un descanso

Tómate un tiempo para relajarte y practicar el cuidado personal, donde haces cosas positivas por ti mismo. Por ejemplo, puedes escuchar nuestros podcasts sobre relajación para calmar tu cuerpo y tu mente. Lograr un equilibrio entre la responsabilidad hacia los demás y la responsabilidad hacia uno mismo es vital para reducir los niveles de estrés.

8. Sea consciente

La meditación de atención plena se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento. La investigación ha sugerido que puede ser útil para controlar y reducir el efecto del estrés y la ansiedad.

9. Consigue un sueño reparador

Si tiene dificultades para dormir, puede intentar reducir la cantidad de cafeína que consume y evitar pasar demasiado tiempo frente a la pantalla antes de acostarse. Escriba una lista de tareas para el día siguiente para ayudarlo a priorizar, pero asegúrese de dejarla a un lado antes de acostarse. Para obtener más consejos sobre cómo dormir bien por la noche, lea nuestra guía 'Cómo dormir mejor'.

10. Sé amable contigo mismo

Trate de mantener las cosas en perspectiva y no sea demasiado duro consigo mismo. Busque cosas en su vida que sean positivas y anote cosas que lo hagan sentir agradecido.

Los efectos del estrés y su impacto en tu salud

El estrés y la salud están estrechamente relacionados. Pero ¿qué es el estrés? El estrés es una respuesta a una amenaza o peligro percibidos. Hace mucho tiempo, cuando los seres humanos se dedicaban a la caza y a la recolección, nuestra respuesta al estrés se desencadenaba ante un peligro externo. Cuando se activaba este instinto, era la señal que el cuerpo recibía para liberar hormonas que nos permitían tener una reacción ingeniosa y un tiempo de respuesta rápido. Este instinto de luchar o escapar era vital para nuestra supervivencia.

Ahora nos encontramos en un mundo moderno. La mayoría de nosotros ya no necesitamos cazar ni recolectar para sobrevivir. Otras "amenazas" ahora activan nuestra respuesta al estrés, como asuntos relacionados al trabajo, las finanzas y las relaciones. El estrés puede ser temporal o puede continuar a largo plazo, y afectar así las hormonas, el estado de ánimo, las enfermedades y todos los aspectos de tu salud y bienestar.

Consejos para manejar el impacto del estrés en tu salud

Cuando se controla, el impacto del estrés en la salud puede reducirse. Prueba estos consejos cuando te sientas estresado:

- **Identificar factores de estrés:** Reconocer los sentimientos de estrés. ¿Qué es lo que te está carcomiendo? ¿Es el trabajo, el dinero, una relación u otra cosa? Una vez que sepas esto, puedes comenzar a manejar el estrés de forma saludable.
- **Hablar con un terapeuta o consejero:** Cuéntales qué está sucediendo y cómo te sientes. Pueden ayudar a identificar el motivo del estrés y ofrecer consejos útiles sobre cómo manejarlo. Si tienes un plan a través de tu empleador, podrían ofrecer un Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés). Por lo general, los EAP ofrecen acceso confidencial sin costo a un consejero o terapeuta como parte de los beneficios de empleo.
- **Haz ejercicio y adopta un estilo de vida activo:** Estar más activo es una de las formas más fáciles y mejores de superar el estrés. Caminar, correr en bicicleta, salir a correr, hacer jardinería, practicar yoga o levantar pesas pueden cambiar tu enfoque y las hormonas de tu cerebro. El ejercicio crea endorfinas³, que son hormonas que te hacen sentir mejor y más feliz. Cuando te sientes más feliz, puedes mantener el estrés bajo control. El ejercicio diario y el movimiento son fundamentales para contrarrestar los efectos del estrés.
- **Medita:** La meditación puede bajar la presión arterial y disminuir la ansiedad y la tensión.⁴ Si te sientes estresado, puedes probar una técnica de meditación o concientización plena para ayudar a manejarlo.
- **Participa en actividades divertidas:** Encuentra un pasatiempo o una oportunidad para ser voluntario. Cuando participas en una actividad que disfrutas, dejas de enfocarte en el estrés para dedicarte a algo más.

Los efectos del estrés pueden provocar problemas de salud físicos y emocionales. Si estás enfrentando problemas de estrés, hay muchas formas de manejarlo. También puedes hablar con tu médico o con un terapeuta sobre el estrés y los problemas de salud.



AUTOESTIMA

La autoestima es cómo te sientes acerca de ti mismo, o la opinión que tienes sobre ti mismo. Todos tienen momentos en los que se sienten un poco deprimidos o les resulta difícil creer en sí mismos. Sin embargo, si esto se convierte en una situación a largo plazo, puede generar problemas, incluidos problemas de salud mental como depresión o ansiedad. Algunos de los síntomas de baja autoestima también pueden ser un signo de estos problemas.

La autoestima es a menudo el resultado de toda una vida de experiencias, y en particular de lo que nos sucedió cuando éramos niños. Sin embargo, es posible mejorar tu autoestima a cualquier edad.

Comprender la autoestima

Algunas personas piensan en la autoestima como su voz interior (o autodiálogo): la voz que te dice si eres lo suficientemente bueno para hacer o lograr algo.

La autoestima se trata en realidad de cómo nos valoramos a nosotros mismos y de nuestras percepciones sobre quiénes somos y de lo que somos capaces.

La autoestima no se trata de capacidad.

La autoestima a menudo no está asociada ni con su propia capacidad ni con las percepciones que otras personas tienen de usted.

Es muy posible que alguien que es bueno en algo tenga poca autoestima. Por el contrario, alguien que lucha con una tarea en particular, por lo general, puede tener una buena autoestima.

Las personas con buena autoestima generalmente se sienten positivas consigo mismas y con la vida. Esto los hace mucho más resistentes y más capaces de hacer frente a los altibajos de la vida.

Las personas con baja autoestima, sin embargo, suelen ser mucho más críticas consigo mismas. Les resulta más difícil recuperarse de los desafíos y contratiempos. Esto puede llevarlos a evitar situaciones difíciles. Sin embargo, eso puede disminuir aún más su autoestima, porque como resultado se sienten aún peor consigo mismos.

Por lo tanto, la falta de autoestima puede influir en el comportamiento de las personas, sin mencionar lo que logran en sus vidas.

¿Por qué las personas experimentan baja autoestima?

Hay muchas razones por las que alguien puede tener baja autoestima. Sin embargo, a menudo comienza en la niñez, tal vez con la sensación de que no pudo cumplir con las expectativas. También puede ser el resultado de experiencias adultas como una relación difícil, ya sea personal o laboral.

Autoestima, violencia doméstica y abuso

Las víctimas de violencia doméstica y abuso a menudo tienen baja autoestima.

Esto puede deberse a que su abusador ha pasado tiempo menospreciándolos y haciéndolos sentir mal consigo mismos, reduciendo su autoestima. Sin embargo, también puede ser que su baja autoestima los hiciera más vulnerables a ser abusados porque no se sentían valiosos.

Nadie debería tener que sufrir abuso o violencia.

Mejorar su autoestima

Hay varias maneras en las que puedes mejorar tu autoestima.

1. Identifique y desafíe sus creencias negativas

El primer paso es identificar y luego desafiar sus creencias negativas sobre usted mismo.

Fíjate en tus pensamientos sobre ti mismo. Por ejemplo, es posible que te encuentres pensando " No soy lo suficientemente inteligente para hacer eso" o " No tengo amigos" . Cuando lo haga, busque evidencia que contradiga esas declaraciones. Escriba tanto la declaración como la evidencia, y siga repasándolas para recordar que sus creencias negativas sobre usted mismo no son ciertas.

2. Identifica lo positivo de ti mismo

También es una buena idea escribir cosas positivas sobre ti, como ser bueno en un deporte o cosas buenas que la gente ha dicho sobre ti. Cuando comience a sentirse deprimido, mire hacia atrás y recuerde que hay muchas cosas buenas en usted.

En general, el diálogo interno positivo es una parte importante para mejorar su autoestima.

Si te encuentras diciendo cosas como ' No soy lo suficientemente bueno ' o ' Soy un fracaso ', puedes comenzar a cambiar las cosas diciendo ' Puedo superar esto ' y ' Puedo tener más confianza al verme a mí mismo en una forma más positiva '.

Al principio, te encontrarás cayendo en viejos hábitos negativos, pero con un esfuerzo regular puedes comenzar a sentirte más positivo y desarrollar tu autoestima también.

3. Construya relaciones positivas y evite las negativas

Probablemente encontrará que hay ciertas personas, y ciertas relaciones, que lo hacen sentir mejor que otros.

Si hay personas que te hacen sentir mal contigo mismo, trata de evitarlas.

Construye relaciones con personas que te hagan sentir bien contigo mismo y evita las relaciones que te deprimen.

4. Date un descanso

No tienes que ser perfecto cada hora de cada día. Ni siquiera tienes que sentirte bien contigo mismo todo el tiempo.

La autoestima varía de una situación a otra, de un día a otro y de una hora a otra. Algunas personas se sienten relajadas y positivas con amigos y colegas, pero incómodas y tímidas con extraños. Otros pueden sentirse totalmente en control de sí mismos en el trabajo pero luchan socialmente (o viceversa).

Date un respiro. Todos tenemos momentos en los que nos sentimos un poco deprimidos o nos resulta más difícil mantener la confianza en nosotros mismos.

La clave es no ser demasiado duro contigo mismo. Sé amable contigo mismo y no demasiado crítico.

Evite criticarse a sí mismo ante los demás, porque esto puede reforzar sus puntos de vista negativos y también dar a otras personas una opinión negativa (posiblemente falsa) de usted.

Puedes ayudar a aumentar tu autoestima dándote un gusto cada vez que tengas éxito en hacer algo difícil, o simplemente por manejar un día particularmente malo.

5. Sea más asertivo y aprenda a decir no

A las personas con baja autoestima a menudo les resulta difícil defenderse o decir que no a los demás.

Esto significa que pueden sobrecargarse en casa o en el trabajo, porque no les gusta negarle nada a nadie. Sin embargo, esto puede aumentar el estrés y hacerlo aún más difícil de manejar.

Por lo tanto, desarrollar su asertividad puede ayudar a mejorar su autoestima. ¡A veces actuar como si creyeras en ti mismo puede ayudar a aumentar la confianza en ti mismo!

6. Mejora tu salud física

Es mucho más fácil sentirse bien con nosotros mismos cuando estamos en forma y saludables.

Sin embargo, las personas con baja autoestima a menudo se descuidan a sí mismas porque no sienten que 'merecan' que las cuiden.

Trate de hacer más ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente. También es una buena idea hacer tiempo para relajarse y hacer algo que quiera hacer, en lugar de algo que alguien más espera que haga. Puede descubrir que cambios simples como este pueden marcar una gran diferencia en su perspectiva general.

7. Acepta desafíos

Las personas con baja autoestima a menudo evitan situaciones desafiantes y difíciles.

Una forma de mejorar tu autoestima puede ser aceptar un desafío. Esto no significa que deba hacer todo usted mismo, parte del desafío podría ser buscar ayuda cuando la necesite, pero prepárese para intentar algo que sabe que será difícil de lograr.

Al tener éxito, te demuestras a ti mismo que puedes lograrlo.

Esto desafía tus creencias negativas y, por lo tanto, mejorará tu autoestima.

La importancia de los pequeños pasos

Es muy poco probable que pase de una mala autoestima a una buena autoestima de la noche a la mañana.

En su lugar, probablemente encontrará que realiza pequeñas mejoras durante un período de tiempo. La clave es mirar a largo plazo, en lugar de día a día, y concentrarse en el panorama general, no en el detalle de cómo se sintió ayer en un momento particular.

Cuando te sientas bien o hagas algo bueno, celébralo, pero no te castigues si ocasionalmente vuelves a caer en patrones de pensamiento negativos. Solo levántate de nuevo y trata de pensar de manera más positiva. Eventualmente, esto se convertirá en un hábito y descubrirá que su autoestima ha mejorado silenciosamente.

Construyendo Confianza

La confianza no es algo que se pueda aprender cómo un conjunto de reglas; la confianza es un estado mental. El pensamiento positivo, la práctica, la capacitación, el conocimiento y hablar con otras personas son formas útiles de ayudarlo a mejorar o aumentar sus niveles de confianza.

La confianza proviene de los sentimientos de bienestar, la aceptación de su cuerpo y mente (su autoestima) y la creencia en su propia capacidad, habilidades y experiencia. La confianza es un atributo que a la mayoría de la gente le gustaría poseer.

¿Qué es la confianza en uno mismo?

Aunque la confianza en uno mismo puede significar diferentes cosas para diferentes personas, en realidad simplemente significa tener fe en ti mismo.

La confianza es, en parte, el resultado de cómo nos han educado y cómo nos han enseñado. Aprendemos de los demás cómo pensar sobre nosotros mismos y cómo comportarnos: estas lecciones afectan lo que creemos sobre nosotros mismos y otras personas. La confianza también es el resultado de nuestras experiencias y de cómo hemos aprendido a reaccionar ante diferentes situaciones.

La confianza en uno mismo no es una medida estática. Nuestra confianza para desempeñar roles y tareas y enfrentar situaciones puede aumentar o disminuir, y algunos días podemos sentirnos más seguros que otros.

La baja confianza puede ser el resultado de muchos factores, entre ellos: miedo a lo desconocido, críticas, estar descontento con la apariencia personal (autoestima), sentirse desprevenido, mala gestión del tiempo, falta de conocimiento y fracasos anteriores. A menudo, cuando nos falta confianza en nosotros mismos es por lo que creemos que los demás pensarán de nosotros. Quizás otros se rían de nosotros o se quejen o se burlen si cometemos un error. Pensar así puede impedirnos hacer cosas que queremos o necesitamos hacer porque creemos que las consecuencias son demasiado dolorosas o vergonzosas.

El exceso de confianza puede ser un problema si te hace creer que puedes hacer cualquier cosa, incluso si no tienes las habilidades, capacidades y conocimientos necesarios para hacerlo bien. En tales situaciones, el exceso de confianza puede conducir al fracaso. Ser demasiado confiado también significa que es más probable que los demás te vean como

arrogante o egoísta. Es mucho más probable que las personas se complazcan con tu fracaso si te perciben como arrogante.

Áreas relacionadas

Confianza y autoestima no son lo mismo, aunque muchas veces van unidas. Confianza es el término que usamos para describir cómo nos sentimos acerca de nuestra capacidad para desempeñar roles, funciones y tareas. La autoestima es cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, la forma en que nos vemos, la forma en que pensamos, ya sea que nos sintamos dignos o valorados o no. Las personas con baja autoestima a menudo también sufren de baja confianza en sí mismas, pero las personas con buena autoestima también pueden tener baja confianza. También es perfectamente posible que las personas con baja autoestima tengan mucha confianza en algunas áreas.

Desempeñar un rol o completar una tarea con confianza no se trata de no cometer errores. Los errores son inevitables, especialmente cuando se hace algo nuevo. La confianza incluye saber qué hacer cuando los errores salen a la luz y, por lo tanto, también tiene que ver con la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Formas de mejorar la confianza

Hay dos lados para mejorar la confianza. Aunque el objetivo final es sentirse más seguro de sí mismo y de sus habilidades, también vale la pena considerar cómo puede mostrarse más seguro ante otras personas. La siguiente lista tiene muchas ideas sobre cómo lograr esto.

• Planificación y Preparación

Las personas a menudo se sienten menos seguras ante situaciones nuevas o potencialmente difíciles. Quizás el factor más importante para desarrollar la confianza es planificar y prepararse para lo desconocido.

Si está solicitando un nuevo trabajo, por ejemplo, sería una buena idea prepararse para la entrevista. Planifique lo que le gustaría decir y piense en algunas de las preguntas que le pueden hacer. Practique sus respuestas con amigos o colegas y obtenga sus comentarios.

Hay muchos otros ejemplos de planificación para una entrevista. Quizás deberías visitar al peluquero antes de irte. ¿Cómo vas a viajar a la entrevista y cuánto tiempo tomará el viaje? ¿Qué debes usar? Tome el control de las situaciones desconocidas lo mejor que pueda, divida las tareas en subtareas más pequeñas y planifique tantas como pueda.

En algunas situaciones, puede ser necesario tener también planes de contingencia: planes de respaldo si su plan principal falla. Si hubiera planeado viajar a su entrevista en automóvil pero en la mañana el automóvil no arrancaba, ¿cómo llegaría allí? Ser capaz de reaccionar con calma ante lo inesperado es una señal de confianza.

• Aprendizaje, Conocimiento y Formación

El aprendizaje y la investigación pueden ayudarnos a sentirnos más seguros acerca de nuestra capacidad para manejar situaciones, roles y tareas.

Saber qué esperar y cómo y por qué se hacen las cosas aumentará su conciencia y, por lo general, lo hará sentir más preparado y, en última instancia, más seguro.

Sin embargo, aprender y adquirir conocimientos a veces puede hacer que nos sintamos menos seguros de nuestras habilidades para desempeñar roles y tareas, y cuando esto sucede, necesitamos combinar nuestro conocimiento con la experiencia. Al hacer algo sobre lo que hemos aprendido mucho, ponemos la teoría en práctica, lo que desarrolla confianza y se suma al aprendizaje y la comprensión.

Los futuros padres primerizos pueden sentirse nerviosos y menos seguros de tener un bebé. Es probable que compren libros o visiten sitios web que pueden ofrecer consejos y disipar algunos de los misterios. También es probable que hablen con otros padres para adquirir conocimientos y comprensión.

En el lugar de trabajo, se puede brindar capacitación al personal para enseñarles cómo administrar o trabajar con nuevos sistemas y procedimientos. Durante un período de cambio organizacional, esto es particularmente importante ya que muchas personas naturalmente se resistirán a los cambios. Sin embargo, si los afectados por los cambios reciben la información y la capacitación adecuadas, dichas resistencias generalmente se pueden minimizar ya que el personal se siente más preparado y, por lo tanto, más seguro con el nuevo sistema.

- **Pensamiento positivo**

El pensamiento positivo puede ser una forma muy poderosa de mejorar la confianza.

Si cree que puede lograr algo, entonces es probable que trabaje duro para asegurarse de hacerlo. Sin embargo, si no cree que puede lograr una tarea, entonces es más probable que la aborde a medias y, por lo tanto, sea más probable que falle. El truco es convencerse a sí mismo de que puede hacer algo, con la ayuda, el apoyo, la preparación y el conocimiento adecuados.

El optimismo es la fé que dirige al éxito. No se puede hacer nada sin esperanza ni confianza.

- **Trate de reacondicionar la forma en que piensa acerca de su vida:**

- Conoce tus fortalezas y debilidades. Escriba una lista de cosas en las que es bueno y cosas que sabe que necesitan mejorar. Discuta su lista con amigos y familiares, ya que, inevitablemente, podrán agregar a la lista. Celebre y desarrolle sus fortalezas y encuentre formas de mejorar o manejar sus debilidades.
- Todos cometemos errores. No pienses en tus errores como negativos, sino como oportunidades de aprendizaje.

- Acepta cumplidos y felicítate a ti mismo. Cuando reciba un cumplido de otra persona, agrádezcalle y pídale más detalles; ¿Qué les gustó exactamente? Reconozca sus propios logros y celébrelos premiándose y contándoselos a sus amigos y familiares.
- Utilice la crítica como una experiencia de aprendizaje . Todos ven el mundo de manera diferente, desde su propia perspectiva, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. La crítica es sólo la opinión de otra persona. Sea asertivo cuando reciba críticas, no responda a la defensiva ni permita que las críticas disminuyan su autoestima. Escuche las críticas y asegúrese de entender lo que se dice para que pueda utilizar las críticas como una forma de aprender y mejorar. Consulte nuestra página: Lidiar con la crítica para obtener más información.
- Trate de mantenerse generalmente alegre y tener una perspectiva positiva de la vida. Solo quéjese o critique cuando sea necesario y, cuando lo haga, hágalo de manera constructiva. Ofrezca cumplidos a los demás y felicítelos por sus éxitos.
- Hablar con los demás y seguir su ejemplo
- Búscate un modelo a seguir de confianza.
- Idealmente, será alguien a quien vea regularmente, un compañero de trabajo, un miembro de la familia o un amigo, alguien con mucha confianza en sí mismo a quien le gustaría imitar. Obsérvelos y observe cómo se comportan cuando están confiados. ¿Cómo se mueven, cómo hablan, qué dicen y cuándo? ¿Cómo se comportan ante un problema o error? ¿Cómo interactúan con otras personas y cómo reaccionan los demás ante ellos?
- Si es posible, hable con ellos para aprender más sobre cómo piensan y qué los motiva.
- Hablar con personas seguras de sí mismas y estar cerca de ellas por lo general te ayudará a sentirte más seguro. Aprenda de otros que tienen éxito en el cumplimiento de las tareas y objetivos que desea lograr: deje que su confianza se le contagie.
- A medida que adquiera más confianza, ofrezca ayuda y consejos, conviértase en un modelo a seguir para alguien con menos confianza.

• **Experiencia**

A medida que completamos con éxito las tareas y los objetivos, aumenta nuestra confianza de que podemos completar las mismas y similares tareas.

Un ejemplo simple de esto es conducir un automóvil. La mayoría de las personas que han estado conduciendo durante algún tiempo lo hacen casi automáticamente: no tienen que pensar en qué pedal empujar o cómo manejar un cruce en la carretera, simplemente lo hacen. Esto contrasta con un conductor aprendiz que probablemente se sienta nervioso y tenga que concentrarse mucho. El alumno carece de experiencia y, por lo tanto, de confianza en su capacidad para conducir.

Sin embargo, ganar experiencia y dar el primer paso puede ser muy difícil. A menudo, la idea de comenzar algo nuevo es peor que realmente hacerlo. Aquí es donde la preparación, el aprendizaje y el pensamiento positivo pueden ayudar.

Divide los roles y las tareas en pequeños objetivos alcanzables. Haz que cada uno de tus objetivos se ajuste a los criterios SMART. Eso es hacer objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y cronometrados.

- **Ser asertivo**

Ser asertivo significa defender lo que crees y apegarte a tus principios.

Ser asertivo también significa que puede cambiar de opinión si cree que es lo correcto, no porque esté bajo la presión de otra persona.

La asertividad, la confianza y la autoestima están muy estrechamente relacionadas; por lo general, las personas se vuelven naturalmente más asertivas a medida que desarrollan su confianza.

- **Mantenga la calma**

Por lo general, existe una correlación entre la confianza y la calma.

Si se siente seguro acerca de una tarea, es probable que se sienta tranquilo al realizarla. Cuando te sientes menos seguro, es más probable que estés estresado o nervioso.

Tratar de mantener la calma, incluso cuando está bajo estrés y presión, tenderá a hacerlo sentir más seguro.

Para ello es útil aprender a relajarse. Aprenda al menos una técnica de relajación que funcione para usted y que pueda usar si se siente estresado. Esto puede ser tan simple como inhalar y exhalar deliberadamente algunas respiraciones profundas.

- **Evite la arrogancia**

La arrogancia es perjudicial para las relaciones interpersonales.

A medida que crezca su confianza y tenga éxito, evite sentirse o actuar superior a los demás. Recuerda: nadie es perfecto y siempre hay más que puedes aprender. Celebre sus fortalezas y éxitos, y reconozca sus debilidades y fracasos. De crédito a los demás por su trabajo: use cumplidos y elogios con sinceridad. Sea cortés y cortés, muestre interés en lo que hacen los demás, haga preguntas y participe.

- **¡Admite tus errores y prepárate para reírte de ti mismo!**

- **Desarrollar sus habilidades de confianza en sí mismo**

La confianza en sí mismo puede disminuir con el tiempo si no practica sus habilidades o si tiene contratiempos. A medida que tenga más confianza en sí mismo, debe continuar practicando sus habilidades para mantener y aumentar aún más su confianza.

Fíjese " objetivos de confianza " que le exijan salir de su zona de confort y hacer cosas que le hagan sentir cierto grado de nerviosismo o aprensión.

Los posibles objetivos de confianza pueden incluir:

- Empieza una tarea o proyecto que llevas mucho tiempo postergando. A menudo posponemos el inicio de tareas importantes porque parecen abrumadoras, difíciles o incómodas de completar. El simple hecho de comenzar una tarea de este tipo puede aumentar la confianza y hacer que esté más inclinado a completarla.
- Presenta una reclamación en un restaurante si hay algún problema con tu pedido. Si normalmente no se queja de un problema, entonces hacerlo es una buena manera de mejorar su confianza y habilidades de asertividad. Nuestra página [Cómo presentar una queja de forma efectiva](#) puede ayudar con esto.
- Ponte de pie y haz una pregunta en una reunión pública o en un grupo. Al hacer esto, te estás convirtiendo en el centro de atención durante unos minutos.
- Ofrézcase como voluntario para dar una presentación o dar un discurso. Para muchas personas, hablar con un grupo de personas es una perspectiva particularmente aterradora. La mejor manera de superar este miedo y ganar confianza es con experiencia.
- Preséntate a alguien nuevo. Esto podría ser un lugar donde las personas tengan algo en común, como una fiesta o una conferencia, lo que hace que sea potencialmente más fácil tener una conversación. O podrías hablar con un completo extraño en un ascensor/ascensor.
- Use algo que llame la atención, como un color chillón. La apariencia personal es un factor importante en la autoestima y las personas con baja autoestima tienden a tratar de pasar desapercibidas. ¡Haz una declaración y destaca entre la multitud!
- Únase a un grupo o clase en su comunidad. Potencialmente, se beneficiará de muchas maneras diferentes al conocer gente local nueva y aprender cosas nuevas mientras mejora su confianza.
- Realice un viaje desconocido en transporte público. Viajar a un lugar nuevo utilizando una ruta desconocida y con personas al azar hará que la mayoría de las personas se sientan al menos un poco incómodas.

¿Cómo te sientes acerca de cada una de las ideas de la lista anterior? Tal vez algunos te provocaron pequeños sentimientos de mariposas mientras que otros te llenaron de pavor. Aunque la lista utiliza ejemplos comunes de tareas que pueden aumentar la confianza, ninguna puede ser adecuada para usted. Piense en algunos objetivos de confianza que sean adecuados para usted, luego comience con los más fáciles y aumente.



MINDFULNESS

¿Qué es la atención plena?

En pocas palabras, la atención plena es la conciencia del momento y las circunstancias presentes.

El concepto de atención plena es de origen budista y puede definirse de muchas maneras diferentes en la sociedad moderna: por ejemplo, como un tipo de actitud mental que uno puede adoptar, o un conjunto de técnicas que pueden anclar la conciencia de una persona en el presente.

La gente tiene muchos pensamientos a la vez y muchos de ellos están relacionados con el pasado, el futuro o cosas abstractas.

Ser consciente significa mantener la mente en el aquí y ahora. Esto puede ser muy tranquilizador, permitiendo que las preocupaciones y los arrepentimientos se dejen en paz, especialmente cuando es el foco de la meditación.

Actualmente, la atención plena se discute con frecuencia en los medios de comunicación como un tratamiento para muchas cosas, incluidas la ansiedad y la depresión graves, el dolor crónico y la sensación de estar abrumado por la vida moderna, el alivio del estrés.

Sin embargo, ser consciente no siempre es fácil, y la meditación consciente en particular necesita una práctica regular para ser efectiva.

Cómo se puso de moda el mindfulness

Jon Kabat-Zinn es un biólogo molecular estadounidense que conoció el budismo cuando era estudiante y se dio cuenta de que el concepto de atención plena podría tener un uso inmenso para reducir el estrés.

Desarrolló un curso llamado Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en la Universidad de Massachusetts y se dio a conocer en todo el mundo después de su primer libro, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Delta, 1991), fue publicado.

Su programa incluía un famoso ejercicio basado en comer una pasa: una tarea muy simple pero realizada con un intenso enfoque y concentración que deja de lado todos los demás pensamientos.

¿Cómo puedo ser 'Consciente'?

Uno puede elegir ser consciente en la vida diaria simplemente prestando atención a las tareas actuales, pero la atención plena generalmente se asocia con una actitud particular de curiosidad, apertura y aceptación. De esa manera, puede estar abierto a su experiencia real, libre de ideas preconcebidas y sin distraerse con sus reacciones ante ella.

La atención plena es más aguda cuando uno enfoca la mente por completo en ella: tal estado de enfoque mental se describe como meditación. La meditación a veces se describe como "quedarse despierto" en contraste con quedarse dormido.

La meditación se puede clasificar como mediación de concentración, donde hay un enfoque particular, como un sonido, o como meditación de atención plena donde el enfoque está en todos los aspectos del momento presente.

Sin embargo, la conciencia completa del presente es a menudo más fácil de lograr prestando especial atención a un aspecto del mismo, al menos inicialmente, por lo que los dos tipos de meditación están entrelazados.

El movimiento de la respiración dentro y fuera del cuerpo es un foco de atención inicial muy popular en la meditación consciente, ya que siempre está presente e implica el movimiento corporal suficiente para mantener el interés.

Algunas personas prefieren una frase silenciosa repetida (llamada mantra), o un conjunto de movimientos simples y rítmicos, o disfrutan ser guiadas a través de una meditación por instrucciones verbales y recordatorios de un maestro o una pista de audio. Muchas meditaciones guiadas están disponibles en línea y también hay una serie de aplicaciones que están disponibles.

Muchas religiones utilizan los estados meditativos como herramienta, desde las contemplaciones de los monjes y monjas cristianos hasta los derviches giratorios que se encuentran en partes del Islam. Sin embargo, la práctica de la meditación también puede ser completamente secular. Generalmente las personas se sientan tranquilamente en una

silla vertical para que estén relajadas pero alertas, pero se puede meditar acostado, sentado en un autobús o incluso caminando.

¿Para qué puede ser útil el Mindfulness?

El estado mental y físico que genera la atención plena puede ser útil en el tratamiento de muchas enfermedades, ya que el estrés es un factor clave en todo, desde la enfermedad cardíaca hasta el trastorno bipolar.

La atención plena también ayuda a muchas personas que no están "enfermas" pero sienten que podrían vivir una vida más feliz y significativa.

Sin embargo, hay dos condiciones particulares en las que la atención plena puede tener un impacto particular:

1. Depresión

Cuando estamos deprimidos, nuestros pensamientos negativos y estados de ánimo negativos se entrelazan.

Nos sentimos fatal, pensamos que somos una persona terrible o que todo va a salir fatal, y eso empeora aún más nuestro estado de ánimo. Es muy fácil caer en una espiral descendente, sobre todo si has estado deprimido antes, y no disfrutamos de las cosas que nos suelen alegrar, ni podemos ver nada en perspectiva.

La atención plena puede ayudarnos a experimentar el mundo directamente y sin juzgar. Podemos notar que nos sentimos muy mal, pero lo aceptamos, en lugar de tratar de combatirlo o dejar que nos preocupe, y no entramos en pánico. Con suerte, un estado depresivo puede evitarse de esta manera o al menos aceptarse: las personas con depresión muy a menudo se sienten culpables o ansiosas por estar deprimidas y eso empeora la situación.

Estas técnicas a veces se denominan Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness o MBCT.

2. Dolor crónico

Las personas que tienen dolor crónico se han quedado atrapadas allí porque su cerebro se sintonizó con el dolor durante una condición dolorosa original.

Entonces, a pesar de que están curados desde una perspectiva física, sus cerebros están tan bien conectados para sentir dolor que cuesta mucho convencerlos de que el cuerpo no está, de hecho, bajo ninguna amenaza.

Los enfermos suelen quedar atrapados en un ciclo en el que tienen un buen día, hacen demasiado y luego tienen uno o varios días malos, un proceso conocido como actividad cíclica.

El 're-cableado' del cerebro necesario generalmente lo hace el paciente manteniéndose bien dentro de sus límites y luego aumentando gradualmente su nivel de actividad.

Paradójicamente, también es muy importante ejercitar el cuerpo con delicadeza para que el cerebro deje de 'tener miedo' a determinadas zonas.

Las personas que lo padecen generalmente intentan sostener rígidamente un área adolorida para que nunca se mueva, ¡y los músculos apretados que resultan pueden causar más dolor!

La atención plena significa que la persona que sufre primero es consciente de su dolor y luego lo acepta, en lugar de preocuparse de que esté sufriendo y no pueda hacer algo más adelante.

También significa que los pacientes son conscientes de cuándo necesitan descansar y no se esfuerzan demasiado, y así evitan el ciclismo de actividad. Este proceso no es fácil y los programas de dolor crónico generalmente no dan como resultado una ausencia total de dolor.

Sin embargo, los pacientes generalmente descubren que manejan mucho mejor su dolor y, como resultado, disfrutan mucho más de la vida. Vidyamala Burch ha escrito mucho sobre este tema y sus programas 'Breathworks', que se basan en gran medida en la atención plena, han ayudado a miles de personas.

3. Cuidando tu cuerpo

Es importante cuidar su cuerpo para ayudarlo a mantenerse bien y saludable durante el mayor tiempo posible. Sin embargo, los consejos sobre el cuidado de su cuerpo son contradictorios y, a menudo, confusos. Puede ser difícil saber qué es lo mejor. Muchas personas abandonan cualquier esfuerzo por cuidar de sí mismas porque es demasiado difícil.

Sin embargo, que sea complicado no significa que el esfuerzo no valga la pena. El sentido común nos dice que incluso hacer un poco más de ejercicio o dormir un poco más, y no comer ese segundo trozo de pastel, es probable que sea útil. La aplicación de un poco de ciencia y mucho más sentido común puede ser de gran ayuda para determinar qué es lo mejor para usted y su cuerpo.

¿Por qué deberías preocuparte por tu cuerpo?

Cuidar tu cuerpo tiene sentido. Después de todo, solo tienes un cuerpo en esta vida y quieres que dure el mayor tiempo posible.

Sin embargo, dejando de lado las frivolidades, cuidar tu cuerpo realmente tiene sentido.

En todo el mundo existe un problema creciente de enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida. Estas son enfermedades que son, efectivamente, causadas por la forma en que vivimos nuestras vidas. La mayoría, si no todos, están asociados con el descuido de nuestro cuerpo. Muchos están asociados con el sobrepeso y la falta de ejercicio suficiente, o con la introducción de sustancias inadecuadas en el cuerpo. Estas enfermedades y condiciones incluyen:

- Diabetes del adulto;
- Enfermedades del corazón;
- Alta presión sanguínea; y
- Muchas formas de cáncer.

Por supuesto, no puedes evitar todas las enfermedades o condiciones. Muchos no están relacionados con el estilo de vida. Sin embargo, cuidar su cuerpo contribuirá de alguna manera a ayudarlo a vivir una vida más saludable por más tiempo.

Un marco para pensar

Hay un marco simple que puede usarse para guiar su enfoque para cuidar su cuerpo. Esto le ayudará a pensar en sus decisiones de manera más lógica y comprender por qué podría querer tomar decisiones particulares. También ayudará a explicar por qué a veces puede ser difícil hacer lo que sabes que es lo correcto.

Un marco de tres preguntas

En cualquier aspecto del cuidado de sí mismo, hay tres preguntas que hacer:

- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Qué es mejor para mí?
- ¿Qué voy a hacer?

El primer aspecto se relaciona con tus emociones: se trata de cómo te sientes y qué quieres hacer, ya sea sobre lo que comes, cuándo te acuestas o cuánto ejercicio haces. Las emociones son muy primitivas, pero también muy fuertes.

El segundo aplica la razón a la situación, y pregunta qué piensas. Esto significa tomar lo que sabes, es decir, hechos, y considerarlos a la luz de la situación.

Finalmente, debe equilibrar esos dos aspectos y tomar una decisión sobre lo que realmente hace en una situación determinada. Requiere que equilibres lo que quieres con lo que crees que deberías hacer a la luz de los hechos.

Habrán muchas ocasiones en las que lo que quieres hacer coincida perfectamente con lo que sabes que debes hacer.

Es posible que desee salir a dar un paseo en bicicleta porque el sol brilla, o acostarse temprano porque está cansado.

En otras ocasiones, encontrará que está muy tentado a hacer algo que sabe que sería mejor evitar.

Es posible que desee comer otro trozo de pastel de chocolate, por ejemplo, o no hacer ejercicio porque está ocupado.

Es importante recordar que no siempre tienes que hacer lo correcto.

De vez en cuando, estará bien seguir tus instintos y comer chocolate, o holgazanear en la cama todo el día. Pero si lo hace con demasiada frecuencia, habrá consecuencias. Por ejemplo, si come en exceso y no hace suficiente ejercicio, es probable que termine con sobrepeso, lo que puede conducir al desarrollo de diversas enfermedades crónicas, incluida la diabetes.

Por supuesto, tómese un descanso de vez en cuando, pero no permita que el mal comportamiento se convierta en un hábito, porque los hábitos son difíciles de romper.

Cuidando tu cuerpo: tres áreas clave

Hay tres aspectos muy importantes para cuidar tu cuerpo: descansar y dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio.

• Descansa y duerme

Los científicos han investigado mucho sobre el descanso y el sueño, pero aún no sabemos realmente por qué necesitamos dormir.

Sin embargo, sabemos que los períodos regulares de descanso y sueño son vitales para nuestro bienestar personal. La falta de sueño es peligrosa: limita nuestra capacidad para hacer cosas como conducir y también puede enfermarnos.

• Alimentación, Dieta y Nutrición

La frase “eres lo que comes” se ha convertido en un cliché en los últimos años, pero todavía tiene una base.

La mayoría de nosotros sabemos que las dietas modernas pueden contener demasiados alimentos procesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal, y que debemos comer más frutas y verduras frescas como parte de una dieta sana y equilibrada.

La obesidad, los niveles altos de colesterol, la presión arterial alta y la diabetes tipo II son problemas comunes en la vida moderna y, a menudo, el resultado directo de una dieta deficiente.

Pero, ¿qué cuenta como una dieta saludable?

A primera vista, perder y ganar peso es una ecuación bastante simple:

- Si la cantidad de calorías que ingiere es mayor que la cantidad utilizada, engordará.
- Si la cantidad de calorías que usa es más de la que consume, perderá peso.
- Sin embargo, un examen más detenido sugiere que la situación no es tan simple.

Es fácil perder peso haciendo dieta. Es mucho más difícil mantener esa pérdida de peso a largo plazo. Es probable que estén sucediendo otras cosas. El mejor enfoque es mantener un peso saludable y evitar las dietas, pero esto no siempre es posible.

Muchos científicos ahora argumentan que el control de las porciones es uno de los aspectos más importantes de una alimentación saludable. También existe un acuerdo general de que necesitamos una dieta equilibrada, aunque no hay tanto acuerdo sobre cómo se ve realmente lo 'equilibrado'. Quizás el mejor enfoque es asegurarse de obtener suficiente cantidad de cada 'elemento básico' esencial de la dieta, y no demasiado de ninguno de ellos.

- **Los elementos de la dieta**

La proteína es una parte esencial de nuestras dietas; es el componente básico de todas las células de nuestro cuerpo, órganos, huesos, músculos y sangre. Hay más información sobre los diferentes tipos de fuentes de alimentos ricos en proteínas y cómo su cuerpo los usa para mantenerse saludable en nuestra página ¿Qué es la proteína?

La grasa también es parte esencial de nuestra dieta, a pesar de su mala prensa. No podemos vivir sin ella, y es, con mucho, la forma de energía más eficiente. Hay más información sobre la grasa y los tipos de alimentos que la contienen en nuestra página.



¿QUÉ ES LA GRASA?

También puede resultarle interesante leer nuestra página sobre el IMC: índice de masa corporal .

A diferencia de las proteínas y las grasas, los carbohidratos (comúnmente abreviados como carbohidratos) no son esenciales para nuestras dietas. La mayoría de nosotros probablemente consumimos demasiados carbohidratos. Hay más información sobre los tipos de alimentos ricos en diferentes tipos de carbohidratos y cómo la ingesta de carbohidratos afecta nuestro metabolismo en nuestras páginas [¿Qué son los carbohidratos?](#)

¿Qué es el azúcar? y Azúcar y Dieta.

Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a mantener un sistema digestivo y un metabolismo saludables. Ayudan a su cuerpo a funcionar de manera más eficiente. Una dieta alta en fibra también puede ayudarlo a perder peso y es buena para su corazón. Encontrará más información al respecto en nuestra página [¿Qué es la fibra?](#)

Las vitaminas son, por definición, esenciales para nuestra salud, y hay 13 que necesitamos para mantener nuestro cuerpo saludable. Puede leer más sobre los alimentos ricos en vitaminas que tal vez desee aumentar en su dieta en nuestra página sobre [Vitaminas](#).

Finalmente, hay algunos minerales que son extremadamente importantes nutricionalmente, como el calcio. Esto se utiliza para construir huesos y dientes fuertes. Puede encontrar más información sobre los minerales esenciales, incluido para qué los usa el cuerpo y qué alimentos los contienen en nuestra página sobre [Minerales como nutrientes](#).



EJERCICIO

La mayoría de las personas conocen los consejos de que debemos hacer ejercicio con regularidad.

Pero, ¿qué significa eso y por qué es importante?

Las recomendaciones varían desde 20 minutos de ejercicio de intensidad media (suficiente para aumentar el ritmo cardíaco) por día, hasta tres sesiones más largas de actividad de alta intensidad por semana.

Muchas personas, tal vez como era de esperar, concluyen que simplemente no tienen tiempo para decidir qué deben hacer.

La solución de sentido común, sin embargo, es que cualquier ejercicio es mejor que ninguno.

Aunque las recomendaciones sobre la cantidad y la intensidad del ejercicio pueden cambiar, ¡nadie ha llegado a la conclusión de que hacer algo de ejercicio es malo para ti! Sin embargo, el ejercicio muy intenso durante períodos prolongados puede tener algún efecto perjudicial.

Incluso si no puede hacer tanto ejercicio como se recomienda, hacer una pequeña cantidad de ejercicio le hará bien.

Sin embargo, es importante que se sumerja suavemente en cualquier programa de ejercicios, especialmente si ha pasado un tiempo desde que se esforzó para hacer algo más que levantar el control remoto del televisor o caminar hacia el automóvil. Existe el riesgo de lesionarse si se excede, y también puede correr el riesgo de un ataque al corazón u otros problemas si le pide a su cuerpo que haga demasiado.

Hay una serie de programas como Couch to 5K que pueden ayudarlo a comenzar a hacer ejercicio de manera controlada y evitar exagerar.

La importancia del ejercicio

Todos sabemos que el ejercicio es importante en nuestra vida diaria, pero es posible que no sepamos por qué o qué puede hacer el ejercicio por nosotros.

Es importante recordar que hemos evolucionado de ancestros nómadas que pasaban todo el tiempo moviéndose en busca de comida y refugio, viajando grandes distancias diariamente. Nuestros cuerpos están diseñados y han evolucionado para estar regularmente activos.

De la misma manera que un auto deportivo está diseñado para ir rápido, nosotros estamos diseñados para movernos. Si el automóvil deportivo se saca una vez a la semana para un viaje de ida y vuelta de 3 millas a través del centro de una ciudad, entonces probablemente desarrollará problemas de motor con bastante rapidez.

Con el tiempo, las personas también desarrollan problemas si se sientan todo el día en un escritorio o frente al televisor y reducen al mínimo la cantidad de ejercicio que hacen.

Los beneficios del ejercicio

Hay muchos beneficios del ejercicio regular y el mantenimiento de la forma física y estos incluyen:

- **El ejercicio aumenta los niveles de energía**

El ejercicio mejora tanto la fuerza como la eficiencia de su sistema cardiovascular para llevar oxígeno y nutrientes a sus músculos. Cuando tu sistema cardiovascular funciona mejor, todo parece más fácil y tienes más energía para las cosas divertidas de la vida.

- **El ejercicio mejora la fuerza muscular**

Mantenerse activo mantiene los músculos fuertes y las articulaciones, los tendones y los ligamentos flexibles, lo que le permite moverse más fácilmente y evitar lesiones. Los músculos y ligamentos fuertes reducen el riesgo de dolor en las articulaciones y la espalda baja al mantener las articulaciones en la alineación adecuada. También mejoran la coordinación y el equilibrio.

- **El ejercicio puede ayudarte a mantener un peso saludable.**

Cuanto más ejercicio haces, más calorías quemas. Además, cuanto más músculo desarrolle, mayor será su tasa metabólica, por lo que quemará más calorías incluso cuando no esté haciendo ejercicio. ¿El resultado? Puede perder peso y verse mejor físicamente, lo que aumentará su autoestima .

- **El ejercicio mejora la función cerebral**

El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y los niveles de oxígeno en el cerebro. También fomenta la liberación de sustancias químicas cerebrales (hormonas) que son responsables de la producción de células en el hipocampo, la parte del cerebro que controla la memoria y el aprendizaje. Esto, a su vez, aumenta los niveles de concentración y la capacidad cognitiva, y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cognitivas degenerativas como el Alzheimer.

Existe evidencia abrumadora de que las personas que llevan estilos de vida activos tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades y más probabilidades de vivir más tiempo.

- **El ejercicio es bueno para tu corazón.**

El ejercicio reduce el colesterol LDL (el tipo que obstruye las arterias), aumenta el HDL (el colesterol bueno) y reduce la presión arterial, por lo que reduce el estrés en el corazón. Sumado a esto, también fortalece el músculo cardíaco. Combinado con una dieta saludable, el ejercicio reduce el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias.

- **El ejercicio regular reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**

El ejercicio regular ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, lo que ayuda a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2. Además, el ejercicio ayuda a prevenir la obesidad, que es un factor principal en el desarrollo de la diabetes tipo 2.

- **El ejercicio fortalece tu sistema inmunológico**

El ejercicio mejora la capacidad de su cuerpo para bombear el oxígeno y los nutrientes alrededor de su cuerpo que se requieren para alimentar las células que combaten las bacterias y los virus.

Mantenerse activo reduce la probabilidad de desarrollar algunas enfermedades óseas degenerativas

El ejercicio con pesas, como correr, caminar o hacer pesas, reduce el riesgo de osteoartritis y osteoporosis; el adagio de " úsalo o piérdelo " realmente se aplica a los huesos.

- **El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer**

Estar en forma puede significar que se reducen los riesgos de cáncer de colon, cáncer de mama y posiblemente también cáncer de pulmón y de endometrio. Los estudios realizados por el Centro de Investigación del Cáncer de Seattle han sugerido que el 35% de todas las muertes por cáncer están relacionadas con el sobrepeso y el sedentarismo.

El ejercicio no solo te hace estar en mejor forma física, sino que también mejora tu salud mental y tu sensación general de bienestar.

- **Las personas activas tienden a dormir mejor**

La actividad física lo cansa más, por lo que está más listo para dormir. El sueño de buena calidad ayuda a mejorar el bienestar general y puede reducir el estrés.

- **El ejercicio mejora tu estado de ánimo y te da una mayor sensación de bienestar.**

La actividad física estimula la liberación de endorfinas que te hacen sentir mejor y más relajado. Estos a su vez mejoran su estado de ánimo y reducen sus niveles de estrés.

- **El ejercicio puede ayudar a prevenir y tratar enfermedades mentales como la depresión**

La actividad física puede ayudarlo a conocer gente, reducir los niveles de estrés , hacer frente a la frustración, darle una sensación de logro y brindarle un importante "tiempo para mí", todo lo cual ayuda con la depresión .

Mantenerse en forma puede reducir algunos de los efectos del envejecimiento.

¡El ejercicio puede ser divertido!

Ponerse en forma no se trata solo de correr en una caminadora durante horas en su gimnasio local, puede ser una clase de baile o un nuevo pasatiempo como esgrima o ciclismo de montaña. Podría ser una actividad grupal o de equipo como fútbol o una clase de kárate.

Cualquiera que sea la forma de ejercicio que elija, es casi seguro que conocerá gente nueva y podrá hacer nuevos amigos.

¿Cuánto debe hacer ejercicio?

Según el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva, las pautas actuales sugieren que, para mantenerse saludables, los adultos entre 19 y 64 años deben tratar de mantenerse activos diariamente y seguir estas recomendaciones:

• **Ejercicio Cardiorrespiratorio**

El ejercicio cardiorrespiratorio, a menudo abreviado como 'cardio', es cualquier ejercicio que aumenta los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria.

Dichos ejercicios incluyen caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, bailar y deportes de equipo como fútbol, hockey, baloncesto, etc.

Debe hacer al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana.

Estas recomendaciones se pueden lograr a través de 30 a 60 minutos de ejercicio de intensidad moderada (cinco veces por semana) o de 20 a 60 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa (tres veces por semana) o una combinación de ambos tipos.

También es aceptable una sesión continua combinada con múltiples sesiones más cortas (de al menos 10 minutos).

Para aquellos que comienzan, se recomienda una progresión gradual del tiempo, la frecuencia y la intensidad del ejercicio. Es más probable que mantenga el rumbo y evite lesiones si comienza suavemente.

Incluso si no puede alcanzar estos objetivos mínimos, aún puede beneficiarse de alguna actividad.

• **Ejercicio de resistencia**

El ejercicio de resistencia se ocupa de trabajar los grupos musculares del cuerpo y desarrollar fuerza.

Se recomienda que los adultos entrenen cada grupo muscular principal dos o tres días a la semana utilizando una variedad de ejercicios y equipos.

El entrenamiento de resistencia de intensidad muy ligera o ligera es mejor para personas mayores o adultos previamente sedentarios nuevos en el ejercicio.

De dos a cuatro series de cada ejercicio ayudarán a los adultos a mejorar la fuerza y la potencia.

Para cada ejercicio, 8-12 repeticiones mejoran la fuerza y la potencia, 10-15 repeticiones mejoran la fuerza en personas de mediana edad y mayores que comienzan a hacer ejercicio, mientras que 15-20 repeticiones mejoran la resistencia muscular.

Se recomienda que los adultos esperen al menos 48 horas entre sesiones de entrenamiento de resistencia.

Intensidad moderada vs vigorosa

Hay varias formas diferentes de clasificar la intensidad de cualquier ejercicio, algunas basadas en la frecuencia cardíaca, algunas en el esfuerzo percibido y otras en cómo el ejercicio afecta su tasa metabólica.

Generalmente hablando...

La actividad de intensidad moderada debería aumentar tu frecuencia cardíaca, hacerte respirar más rápido y sentirte lo suficientemente caliente como para empezar a sudar.

El ejercicio de intensidad vigorosa lo hará respirar con dificultad, aumentará significativamente su frecuencia cardíaca y lo calentará lo suficiente como para sudar profusamente.

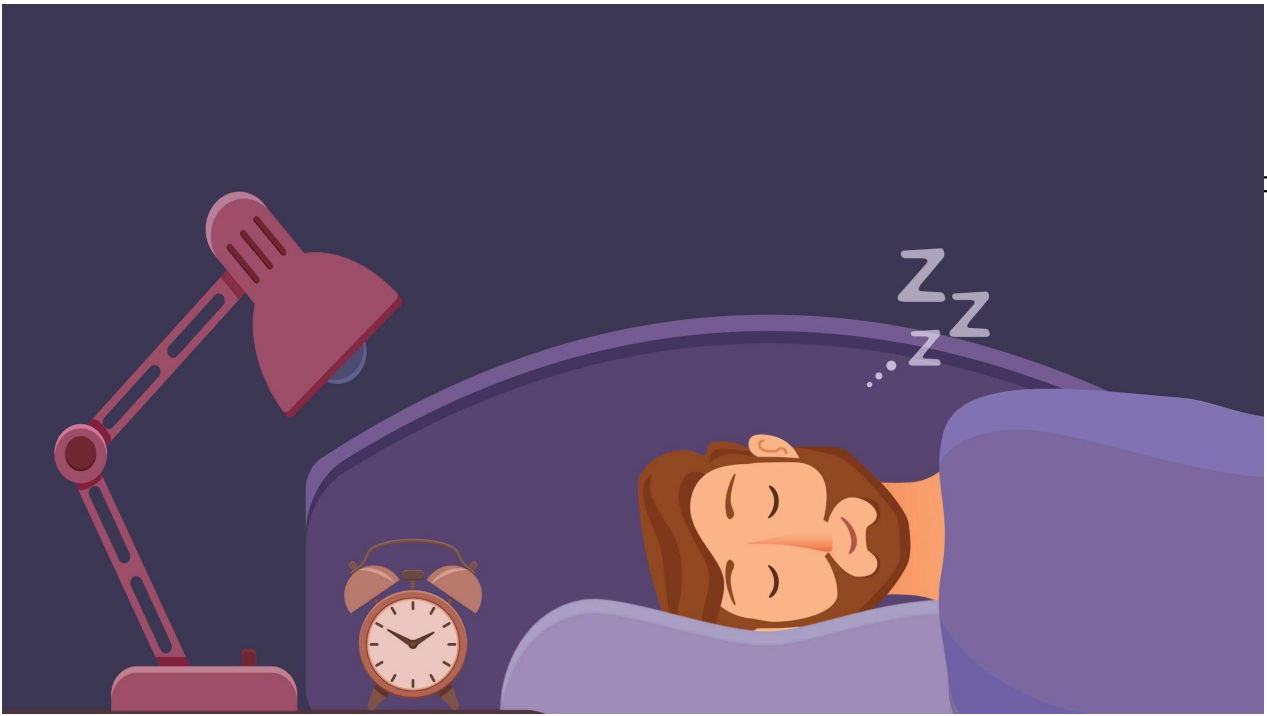
Las Pautas de actividad física para los estadounidenses sugieren que la actividad de intensidad moderada le permite hablar pero no cantar, mientras que la actividad más vigorosa resulta en la incapacidad de decir más de unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.

Los ejemplos de ejercicio de intensidad moderada incluyen:

- Caminata rápida (100 pasos/minuto)
- Bailando
- Natación o aeróbic acuático
- Ciclismo suave (5-9 mph)
- Bádminton o tenis de dobles
- Vóleibol

Los ejemplos de ejercicio de intensidad vigorosa incluyen:

- Corriendo
- Caminar con energía a 5 mph o más, o caminar cuesta arriba rápidamente
- Ciclismo más rápido que 10 mph
- Aeróbicos
- Artes marciales
- Deportes de competición (fútbol, baloncesto, rugby, etc.)



¿QUE ES DORMIR?

Las razones exactas por las que necesitamos dormir siguen siendo un misterio. Sin embargo, se sabe que para que los humanos (y muchas otras especies) puedan funcionar de manera óptima, se requieren períodos de sueño.

Durante los períodos de sueño, nuestro cuerpo repara los músculos y nuestra mente almacena, organiza y vincula los recuerdos. Al mismo tiempo, las hormonas importantes que controlan las funciones corporales esenciales se regulan en el torrente sanguíneo, nuestro sistema inmunológico se fortalece y se reduce el riesgo de enfermedades graves.

¿Cuánto sueño necesitamos?

No existe una regla estricta y rápida en cuanto a la cantidad de sueño que cada uno necesita.

Diferentes personas necesitan diferentes cantidades de sueño y en diferentes momentos de sus vidas: su tiempo de sueño óptimo puede variar del de otras personas.

Los niños y adolescentes generalmente necesitan dormir más que los adultos.

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche (en un período de 24 horas). Las personas mayores necesitan aproximadamente la misma cantidad de sueño, pero pueden tener más dificultades para dormir.

Existe una asociación entre la enfermedad y dormir demasiado o muy poco.

Los científicos han encontrado un vínculo entre la probabilidad de desarrollar una enfermedad, condición o trastorno y la cantidad de sueño que tenemos.

En promedio, las personas que duermen significativamente más o significativamente menos de 8 horas por noche tienen más probabilidades de desarrollar una afección o trastorno.

Sin embargo, esto no quiere decir que la falta o el exceso de sueño provoquen esa condición (y para obtener más información al respecto, consulte nuestra página sobre Correlación). En cambio, es más probable que los dos estén asociados. Por ejemplo:

Es posible que haya notado que cuando se está resfriando, necesita dormir más. Por lo tanto, la necesidad de dormir más puede ser una señal de que está desarrollando una condición de salud.

Las personas que están menos en forma pueden hacer menos ejercicio, lo que puede provocar problemas para dormir (por ejemplo, incapacidad para conciliar el sueño rápidamente). También puede afectar la salud de manera más general.

Esto sugiere que si encuentra que habitualmente necesita mucho más o duerme menos de 8 horas por noche, valdría la pena hablar con su médico.

En promedio, pasamos alrededor de un tercio de nuestra vida durmiendo, pero esto no debe considerarse una pérdida de tiempo. El sueño es fundamental para nuestro rendimiento y bienestar durante las horas de vigilia.

Algunas personas han afirmado que funcionan bien con menos horas de sueño: Margaret Thatcher, Bill Clinton y Madonna han informado que solo necesitan dormir 4 horas por noche, pero algunos expertos creen que esas personas simplemente no se dan cuenta de que, de hecho, están más cansadas. durante las horas de vigilia que la norma.

• Sueño de calidad y el “ciclo del sueño”

El sueño de calidad se define como un sueño ininterrumpido durante un período de aproximadamente siete a nueve horas.

Si se interrumpe el sueño, hay menos posibilidades de que el cuerpo haya tenido tiempo de realizar todas sus tareas esenciales.

Durante la noche alternamos entre diferentes tipos de sueño, y esto se conoce como el ciclo del sueño o la arquitectura del sueño.

Hay dos tipos principales de sueño que componen el ciclo del sueño: el sueño de movimiento ocular no rápido (NREM) y el sueño de movimiento ocular rápido (REM). Aproximadamente el 75% del tiempo de sueño se compone de sueño NREM, y el 25% restante es sueño REM.

- **Sueño NREM**

NREM generalmente se clasifica en tres fases distintas:

- Etapa uno de NREM

Esta es la etapa de transición de estar despierto y comenzar a quedarse dormido. A menudo, las personas no piensan en esta etapa como "dormir" y se sienten más despiertas que en otras etapas del sueño. No es raro que todavía esté ampliamente consciente de los alrededores durante esta etapa del sueño, y el cuerpo puede experimentar movimientos involuntarios de espasmos o espasmos conocidos como sacudidas hípnicas. Las sacudidas hípnicas son normales pero más frecuentes en las personas más jóvenes, pero el estrés y otros factores pueden aumentar la frecuencia de las sacudidas hípnicas.

- Etapa dos de NREM

En el momento en que alcanzamos la etapa dos del sueño NREM, nuestros cuerpos comienzan a estar más relajados, la respiración y el ritmo cardíaco se vuelven más lentos y nos volvemos menos conscientes de los factores ambientales, como el sonido y la luz. La temperatura se convierte en un factor más importante durante la etapa dos del sueño NREM, ya que la temperatura de nuestro cuerpo desciende naturalmente; si nuestro entorno está demasiado caliente, podemos sentirnos incómodos.

- Etapa tres de NREM

Esta es la fase más profunda del sueño NREM y la más beneficiosa para el bienestar general, ya que durante esta fase el cuerpo trabaja en el rejuvenecimiento. La etapa tres del sueño NREM se caracteriza por una respiración y un ritmo cardíaco más lentos que conducen a una presión arterial más baja. El corazón proporciona más sangre a los músculos relajados, lo que promueve la reparación y el crecimiento. Se liberan una serie de hormonas en el torrente sanguíneo que ayudan a regular y controlar el crecimiento y la reparación de tejidos y músculos, así como a regular nuestro metabolismo y apetito.

- Sueño REM

El sueño REM se produce durante aproximadamente una cuarta parte del tiempo que pasamos dormidos. Este tipo de sueño se caracteriza por movimientos rápidos de los ojos y es el momento en el que es más probable que experimentemos sueños.

El sueño REM no ocurre hasta aproximadamente 90 minutos a dos horas después de que nos quedamos dormidos por primera vez, dura períodos de tiempo relativamente cortos pero se repite durante la noche a intervalos de aproximadamente 90 minutos. La duración de las sesiones de sueño REM aumenta durante la noche: se producen períodos más largos de sueño REM cuanto más tiempo se mantiene el sueño ininterrumpido.

Se cree que el sueño NREM es más importante para el cuerpo, mientras que el sueño REM es más importante para la mente (cerebro), aunque los dos tipos no se pueden separar.

Durante el sueño REM, el cerebro está más activo que durante el sueño NREM, por lo tanto, soñando, y nuestros cuerpos se relajan mucho ya que la sangre se concentra en el cerebro en lugar de los músculos. Durante el sueño REM, el cuerpo puede restaurar la energía mental y física de manera más eficiente.

- **Despertar**

Muchos cambios ocurren en el cuerpo y la mente cuando nos despertamos del sueño.

Estos cambios variarán con la calidad y duración del sueño recibido. Despertarse desde las primeras etapas del sueño es diferente de despertarse después de un sueño de calidad completo e ininterrumpido cuando el cuerpo ha tenido tiempo de completar un ciclo de sueño exitoso.

Cuando nos despertamos, nuestra frecuencia cardíaca, presión arterial y frecuencia respiratoria aumentan, al igual que nuestra temperatura corporal. Varios niveles de hormonas cambian, en particular el cortisol (la hormona del estrés) se eleva para mejorar la sensación de alerta por la mañana. Nuestros principales órganos internos cambian al "modo de vigilia" y comienzan a funcionar de manera óptima.

El proceso de despertar puede tomar un poco de tiempo antes de que nos sintamos renovados y listos para comenzar, y es normal sentirse atontado por un rato después de despertar de un sueño profundo.

Cómo Dormir - La Importancia de Dormir

Aunque no sabemos exactamente por qué dormimos, sabemos mucho sobre los efectos de no dormir, dormir muy poco y/o dormir de baja calidad.

Nuestra calidad de vida en general puede verse seriamente afectada por la falta de sueño de calidad y esto puede influir en gran medida en cómo nos comportamos y actuamos, cómo nos sentimos e incluso cómo nos vemos.

Esta página examina los factores que fomentan un buen sueño (higiene del sueño), los peligros de un sueño de calidad insuficiente y los factores y desencadenantes que pueden hacernos sentir somnolientos o letárgicos fuera de los horarios normales de sueño.

Promoción de una buena "higiene del sueño"

'Higiene del sueño' es el término utilizado para describir los factores ambientales y de comportamiento que pueden afectar nuestra capacidad para conciliar el sueño y obtener una buena calidad de sueño.

Las personas que sufren de insomnio (incapacidad para dormir o permanecer dormido) pueden esforzarse mucho en su higiene del sueño en un intento por controlar el trastorno; sin embargo, muchos de nosotros podemos beneficiarnos de una buena higiene del sueño, independientemente de si sufrimos un trastorno del sueño o no. .

Para conciliar el sueño y permanecer dormido durante la noche es importante relajar tanto el cuerpo como la mente. Puede encontrar útiles los siguientes consejos.

Consejos de higiene del sueño:

- **Evite las comidas copiosas antes de acostarse.**

Aunque comer una comida copiosa puede hacernos sentir cansados, también puede hacernos sentir incómodos y, por lo tanto, impedir que nos quedemos dormidos o que permanezcamos dormidos.

- **Evite la cafeína y el alcohol durante al menos un par de horas antes de acostarse**

Ya que tanto la cafeína como el alcohol son estimulantes y pueden impedir el sueño. Si fuma, evite fumar durante al menos una hora antes de acostarse, ya que la nicotina también es un estimulante.

- **Mantener un ambiente de sueño saludable.**

Lo ideal es buscar una habitación tranquila, oscura, fresca y cómoda para dormir.

- **Siga una rutina y tómese suficiente tiempo para dormir.**

Aunque todos somos diferentes, la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño en cada período de 24 horas. Trate de mantener la misma hora para acostarse y despertarse y deje suficiente tiempo para dormir. Si te sientes cansado durante el día, es posible que no te estés dando suficiente tiempo para dormir por la noche.

- **Evite mirar televisión**

Usar una computadora, tableta o dispositivo similar inmediatamente antes de acostarse. Intenta leer algo fácil o escuchar música relajante durante 30 minutos antes de irte a dormir. (Ver Musicoterapia para más)

- **Tome un baño tibio temprano en la noche**

Aunque un baño puede relajarte, no tomes un baño caliente inmediatamente antes de acostarte, ya que tu cuerpo necesita estar fresco para conciliar el sueño y permanecer dormido. Tome un baño relajante unas horas antes de acostarse para que su cuerpo tenga tiempo de refrescarse.

- **Haga ejercicio regularmente durante el día**

Pero no cerca de la hora de dormir. El ejercicio físico puede ayudar a promover un buen sueño, así como muchos otros beneficios para la salud y el bienestar. Consulte nuestra página, La importancia del ejercicio para obtener más información.

- **Mantente fresco durante la noche**

Duerma con una ventana abierta o use un ventilador o un edredón/edredón o manta más livianos; su cuerpo necesita estar fresco para dormir de manera efectiva.

Descubre lo que funciona para ti. Experimente con su higiene del sueño y vea si puede mejorar su sueño.

- **Falta de sueño: peligros y preocupaciones**

Es posible que esté consciente de los peligros de conducir y operar maquinaria mientras está cansado, pero el cansancio y la falta de sueño pueden ser peligrosos por muchas otras razones.

El cansancio puede matar: los peligros de dormir muy poco

Por lo general, es más probable que se sienta irritable y malhumorado cuando esté cansado. La falta de sueño puede volvernos más emocionales, lo que puede tener un efecto negativo en nuestras relaciones con los demás. Visite nuestra sección de Habilidades Interpersonales y vea ¿Qué es la Ira? .

Los tiempos de reacción se reducen cuando estamos cansados, lo que hace que la conducción y el manejo de maquinaria sean más peligrosos. En el Reino Unido se estima que hasta 1 de cada 5 de todos los accidentes de tráfico son causados por cansancio o por quedarse dormido al volante.

La falta de sueño afecta nuestra capacidad de ser creativos e innovadores, y las habilidades para resolver problemas y tomar decisiones son menos efectivas.

Específicamente, las funciones cerebrales (cognitivas) se reducen, incluida la capacidad de concentrarse y prestar atención. La falta de sueño también puede causar problemas de memoria.

La falta de sueño puede conducir a un mayor apetito (la calidad del sueño ayuda al cuerpo a regular los niveles de grelina y leptina, hormonas que están relacionadas con el apetito y la sensación de hambre) lo que, a su vez, puede aumentar la probabilidad de tener sobrepeso u obesidad. Esto aumenta el riesgo de niveles más altos de colesterol, desarrollar diabetes y problemas cardíacos. Un estudio noruego reciente concluyó que “las personas que tenían problemas para conciliar el sueño y permanecer dormidas todas las noches tenían tres veces más probabilidades de desarrollar insuficiencia cardíaca que aquellas que informaron que no tenían problemas para dormir”. (Diario europeo del corazón)

Una disminución en el ejercicio. Sin dormir, es menos probable que desee realizar actividad física. Esto puede exacerbar los problemas con el peso corporal y las enfermedades del corazón.

La falta de sueño suficiente nos hace más susceptibles al estrés y más propensos a sufrir depresión y otros problemas graves de salud mental.

Las personas que no duermen lo suficiente pueden beber más bebidas con cafeína (café, té, etc.) para reducir los efectos del cansancio. La cafeína puede ser peligrosa en cantidades más altas, elevando la presión arterial y el pulso y, por lo tanto, agregando tensión al corazón.

La falta de sueño afecta tu sistema inmunológico, haciéndote más propenso a contraer infecciones como los resfriados. También puede hacer que las inmunizaciones sean menos efectivas, dándote un 'doble golpe' de infecciones.

La falta de sueño afecta la capacidad de su cuerpo para regular los niveles de glucosa en la sangre. Los estudios han demostrado que los adultos que no han dormido lo suficiente durante unas pocas noches no pueden regular por completo su nivel de glucosa en sangre. Algunos incluso entran en un estado prediabético.

La falta de sueño afecta la capacidad del cuerpo para regular el apetito, lo que puede causar obesidad. Las personas que no han dormido lo suficiente parecen producir más de la hormona asociada con la sensación de hambre y menos de la hormona que hace que las personas se sientan llenas. Por lo tanto, esto puede llevar a comer en exceso. Curiosamente, las personas obesas también tienen más probabilidades de sufrir trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño, en la que las personas dejan de respirar durante el sueño.

Desencadenantes del cansancio y el sueño

Existen numerosas razones ambientales y circunstanciales por las que podemos sentirnos cansados además de a la hora de acostarnos. Algunos de los más comunes incluyen:

Sueño insuficiente la noche anterior. Esto puede sonar obvio, pero si te sientes cansado durante el día, es posible que no estés durmiendo la cantidad óptima por la noche, así que trata de aumentar la cantidad de tiempo que duermes. También es posible que padezcas un trastorno del sueño.

Después de comer una gran comida. Esta suele ser una respuesta natural y dura solo un tiempo relativamente corto. El cansancio excesivo después de comer podría indicar un problema dietético más grave; algunas personas tienen alergias a ciertos alimentos que pueden hacer que se sientan cansadas después de comer. Debe consultar a un médico si cree que puede tener una alergia alimentaria no diagnosticada.

Los cambios naturales en el ritmo del cuerpo hacen que nos sintamos más cansados y que tengamos un mayor deseo de dormir entre la medianoche y las 6 a. m., pero también entre las 2 p. m. y las 4 p. m.

Ciertos medicamentos, tanto recetados como de venta libre, pueden causar somnolencia. Lea siempre la etiqueta y verifique los efectos secundarios, especialmente si necesita conducir u operar maquinaria. Algunas drogas ilícitas también pueden causar somnolencia inmediata o provocar sensaciones tardías de letargo.

El alcohol puede causar cansancio en general, sin embargo, los estudios han demostrado que el alcohol que se toma a la hora del almuerzo o por la tarde puede tener el doble de probabilidades de causar somnolencia que el alcohol que se consume por la noche.

Las situaciones aburridas pueden hacernos sentir letárgicos; este es especialmente el caso por la tarde y en ambientes más cálidos y oscuros. Los ejemplos incluyen reuniones

de negocios, clases o conferencias y visitas al cine o al teatro, en cualquier momento en que el cuerpo pueda relajarse y la mente se distraiga.

Bañarse puede aumentar el cansancio , especialmente tomando un baño caliente. El agua caliente reduce la presión arterial y relaja los músculos, lo que aumenta la sensación de cansancio.

El ejercicio físico puede provocarnos sueño , aunque esto suele deberse a un ejercicio excesivo o nuevo. A medida que el cuerpo se vuelve más en forma y, por lo tanto, se ejercita menos, el cansancio después del ejercicio se reduce y puede ser reemplazado por una sensación de rejuvenecimiento.

Los cambios hormonales pueden hacernos sentir somnolientos. Por ejemplo, los hombres pueden sentirse somnolientos después del sexo debido a una disminución de la hormona masculina testosterona que provoca falta de energía. Las mujeres pueden sentir más sueño durante su ciclo menstrual, durante la ovulación, la menopausia y durante el embarazo debido a los cambios en los niveles de la hormona femenina estrógeno.

8 consejos para dormir mejor y aumentar los niveles de productividad.

De la misma manera que el cuerpo humano necesita comida y agua para sobrevivir, el sueño es igualmente importante para nuestra salud, bienestar y la forma en que trabajamos.

Se ha dicho que el sueño es “una inversión en la energía que necesita para ser efectivo mañana”. Sin embargo, en un mundo donde más de tres de cada cinco personas no duermen las siete u ocho horas recomendadas, perdemos hasta 41 minutos de sueño en promedio por noche y, en consecuencia, estamos casi cinco horas atrasados de lo que deberíamos estar para funcionar. En nuestro mejor momento para cuando lleguemos al fin de semana.

Cuando llega el fin de semana , nuestro agotamiento físico, mental y emocional puede hacernos pagar esta “deuda de sueño” durmiendo demasiado. Pero aquí está el problema: un déficit entre semana no puede compensarse simplemente el sábado o el domingo, lo que significa que podemos perder hasta dos años colosales de vida por una “solución” inútil.

Según una investigación realizada por Furniture Village , los dos años (o 730 días) que sacrificamos podrían gastarse mejor en otro lugar. Algunos ejemplos incluyen:

Visitando 37 países

Haciendo 45 nuevos amigos

Cursando 2 bachilleratos

Si ahora se pregunta cuánto le podrían estar costando sus hábitos de sueño, consulte esta calculadora para calcular su propia deuda personal de sueño, junto con lo que debe hacer para poner esta situación (¡y usted mismo!) en la cama. De hecho, los expertos sugieren que la fórmula secreta no es tan secreta, con una solución simple que requiere que restablezcamos nuestras actitudes para dormir poco a poco a lo largo del día...

Entonces, con eso en mente, aquí hay algunos consejos para dormir mejor, crear más tiempo para dedicarlo a proyectos y pasiones y aumentar su productividad general dentro de la semana laboral.

• **Un desayuno de campeones**

El desayuno a menudo se etiqueta como la comida más importante del día y no es difícil ver por qué. Activa tu metabolismo, te ayuda a quemar calorías y te da la energía que necesitas para hacer las cosas.

Para algo que ofrece energía óptima durante el día y nutrientes que promueven el sueño por la noche, la nutricionista Libby Limon recomienda un té verde orgánico con huevo y aguacate sobre tostadas de centeno con semillas. El té verde le dará una pequeña inyección de cafeína con un aminoácido calmante, lo que le dará un impulso a su metabolismo con una dosis saludable de antioxidantes. La combinación de carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables y fibra dentro de los alimentos ofrecerá una liberación sostenida de energía que no aumentará el nivel de azúcar en la sangre.

• **Almuerzo entre las 12 y las 2 p. m.**

A veces, nuestros horarios pueden estar tan repletos que el almuerzo se cae por la escalera en nuestra lista de prioridades. Pero esta importante comida nos proporciona el combustible que necesitamos para continuar con el día, así como los nutrientes que promueven el sueño más tarde.

Esto pondrá fin a los refrigerios excesivos, que a menudo tienen un alto contenido de azúcar o carbohidratos y están relacionados con los desequilibrios de azúcar que pueden afectar las hormonas circadianas y sus cuarenta guiños.

¿Qué hay en el menú? Si está buscando un almuerzo para dormir, algo como las espinacas, las claras de huevo y el pavo son perfectos para estimular la serotonina, que es lo que necesitamos para desconectar por la noche.

• **Ir descafeinado después de las 2 p.m.**

La cafeína puede permanecer en la sangre durante 7 horas después de su consumo, por lo que, para estar seguro, probablemente sea mejor deshacerse de ella después de las 2:00 p. m.

Aunque puede ser tentador tomar “una taza más” para mantenerte concentrado, esto podría evitar que te quedes dormido por la noche. Aunque el agua es siempre la opción número uno (incluso una pérdida del 1,5% del peso del agua de su cuerpo puede afectar

los niveles de energía y el estado de ánimo), a veces solo quiere algo un poco más. Si este es el caso, podría considerar el café descafeinado, o ¿por qué no probar una alternativa sabrosa como el rooibos o el té de menta?

- **Sin alcohol después de las 7 p.m.**

Cuando estamos trabajando tan duro en nuestras pasiones y proyectos, todavía necesitamos tomarnos un tiempo para nosotros mismos.

Pero si tu manera de desahogarte es disfrutar de una copa de vino o una botella de cerveza, intenta hacerlo antes de las 19:00 horas. Esto se debe a que se tarda una hora en descomponer una unidad de alcohol, por lo que cuanto más tarde lo consuma, más probable es que permanezca en su sistema y afecte su sueño.

- **¿Gorro de dormir?**

Más como una pesadilla en nuestra opinión.

- **No comer después de las 8 p. m.**

Si desea tener una noche de sueño de ensueño, ciertamente no quiere indigestión, acidez estomacal o reflujo.

Por esta razón, trate de no comer nada importante tres horas antes de acostarse (generalmente alrededor de las 8 p. m.), ya que esto le dará tiempo suficiente para digerir la comida. Comer tarde también puede afectar la temperatura y la tasa metabólica, lo que hace que el cerebro esté más activo durante la fase REM, lo que provoca un sueño más inquieto. Entonces, si está comiendo una hamburguesa doble con queso y papas fritas antes de acostarse, ¿entonces también puede recibir un lado extra de sueños locos!

- **Sin dispositivos digitales**

Ya sea para tener una bandeja de entrada vacía o un poco de desplazamiento sin sentido a través de las redes sociales, evite llevar su teléfono, tableta o computadora portátil al dormitorio.

Por la noche, el cuerpo producirá menos serotonina y más melatonina para prepararte para dormir, pero la luz azul de las pantallas interrumpirá esto. Para estar seguro, apague sus dispositivos digitales 2 o 3 horas antes de acostarse. Sin embargo, si disfruta leer libros electrónicos, algo como un Kindle es mejor para los ojos que una tableta (ya que usan tecnología de papel electrónico en lugar de LCD). Los gustos de la función de "turno de noche" de iOS (que lleva la pantalla de un tono azul a un naranja más cálido) también pueden ayudar si tiene que trabajar de noche.

- **Meditación**

La meditación implica un estado de conciencia que nos permite sentirnos en paz, por lo que naturalmente tiene innumerables beneficios cuando se trata de dormir, desde inducir la respuesta de relajación hasta mejorar la melatonina y aliviar las cosas que pueden evitar que nos quedemos dormidos, como la ansiedad o depresión.

- **Hacer ejercicio al menos 3 veces por semana.**

Finalmente, el ejercicio tiene innumerables beneficios conocidos para nuestra salud, pero ¿sabías que mejora tu capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido?

Esto no se debe solo a que cansa el cuerpo, sino que los estudios han demostrado que el ejercicio regular durante un período de 16 semanas también puede causar mejoras significativas en la calidad y la duración del sueño. Esto se debe a que puede fortalecer su ritmo circadiano, promoviendo el estado de alerta durante el día y ayudando a evocar una sensación de sueño por la noche.



UNA INTRODUCCIÓN AL YOGA PARA EL BIENESTAR.

El yoga tiene muchos beneficios para nuestra salud mental y física. A pesar de ser ampliamente accesible a través de clases de gimnasia, estudios de acondicionamiento físico, recursos en línea y lecciones privadas, muchas personas se desaniman por la creencia incorrecta de que es solo para personas “flexibles” o que tiene un sesgo religioso. En realidad, el yoga es practicado por personas de todos los orígenes, formas, tamaños y capacidades físicas. Una vez que las personas han experimentado como una sesión de yoga bien impartida puede hacerte sentir, muy pocos miran hacia atrás y se convierte en una rutina para toda la vida.

Muchos de nosotros llevamos vidas ocupadas y agitadas y no siempre logramos tomarnos el tiempo que nuestro cuerpo y mente necesitan para mantenerse saludables. Cuando no nos cuidamos a nosotros mismos, el trabajo incansable, las prisas, el cuidado de los demás y el mantenimiento del hogar pueden volverse agotadores y abrumadores. El estrés puede tomar muchas formas y demasiado puede afectar nuestra salud mental y física de muchas maneras. Es importante que encontremos tiempo para actividades que nos alivie de las causas del estrés.

¿Qué es Yoga?

El yoga es una disciplina física, mental y espiritual originaria de la antigua India. El Yoga Sutra es una recopilación de declaraciones filosóficas que se cree que se compilaron hace unos 2000 años, y todavía sirve como base para los practicantes de yoga modernos.

Las escrituras sánscritas describen las ocho ramas del yoga: los yamas (restricciones o abstinencias), niyamas (observancias), asana (posturas), pranayama (respiración), pratyahara (retirada de los sentidos), dharana (concentración), dhyani (meditación), y samadhi (absorción). El sutra ofrece un marco para el crecimiento espiritual y el dominio personal sobre el cuerpo físico y mental. Es más bien como una hoja de ruta o una guía, y se pretende que siguiéndola seremos finalmente guiados hacia el samadhi (liberación, iluminación).

¿El yoga es religioso?

Hay una idea errónea común de que el yoga es una disciplina religiosa. El yoga en ocasiones se refiere a otras filosofías como el hinduismo o el budismo, pero no es necesario estudiar esos caminos para practicar o estudiar yoga, ni es necesario modificar tus propias creencias religiosas. De hecho, la mayoría de las clases de yoga en Occidente contienen poca o ninguna referencia a la filosofía espiritual.

¿Cuáles son los beneficios del yoga?

Hoy en día, las clases de yoga se han convertido en un lugar común en los gimnasios y estudios de todo el mundo. El énfasis en estos escenarios suele estar en la práctica física (el tercer miembro), a través de una serie de poses o posturas (asanas), que aumentan la fuerza, la flexibilidad y el bienestar físico.

Sin embargo, el yoga va mucho más allá del ejercicio físico, no solo porque asana es solo una de las ocho ramas del yoga, sino también porque la práctica física no es simplemente "estiramiento y acondicionamiento físico". El yoga conecta el movimiento y el flujo de la mente y el cuerpo con el ritmo y el control de la respiración. Esto hace que nos enfoquemos hacia adentro, aumentando nuestra conciencia física y mental.

Pranayama (el cuarto miembro) es la práctica del control de la respiración, que es la fuente de nuestro prana o fuerza vital. La sincronización de la respiración con asana es parte integral de toda práctica de yoga físico, pero pranayama también es una práctica de

respiración distinta en sí misma. Tiene el poder de relajar y calmar una mente ocupada o estresada y de revitalizar y relajar un cuerpo cansado o tenso.

Aunque hoy en día la mayoría de los yoguis o yoginis (practicantes de yoga masculinos y femeninos) no estudian completamente las ocho extremidades en profundidad, incluso una apreciación superficial del yoga a través de una clase de gimnasia puede ofrecer innumerables beneficios. A través de la práctica del yoga es probable que no solo experimente un aumento en su fuerza física y flexibilidad, sino también una sensación de claridad y calma en su mente consciente. Se hace referencia al yoga como una práctica en lugar de un objetivo o una misión, debido al crecimiento de nuestra conciencia, en lugar de nuestra finalización o logro de una meta.

Se le perdonará que piense que hablar de “prana” y “asana” es un poco inaccesible, o incluso intimidante, para el novato en yoga. Sin embargo, los beneficios comprobados del yoga, como con cualquier otro ejercicio físico o técnica de relajación, son múltiples.

El aumento de la fuerza muscular, la flexibilidad de las articulaciones y el movimiento de la columna brinda protección contra afecciones crónicas como la rigidez de las articulaciones, el dolor de espalda y la artritis, al tiempo que mejora la postura, la coordinación y el equilibrio.

Posturas o posturas de yoga con carga de peso, particularmente aquellas que requieren que los brazos tomen carga, fortalecen los huesos, aumentan la densidad ósea y ayudan a proteger contra la osteoporosis.

El yoga puede ayudar a tu circulación, especialmente en manos y pies, aumentando los niveles de oxígeno en tus células. Las posturas invertidas, como subir las piernas por la pared, pararse sobre los hombros, pararse de manos y de cabeza, fomentan el flujo de sangre desde las partes inferiores del cuerpo hacia el corazón, lo que puede aliviar la hinchazón de las piernas y otros problemas circulatorios.

Cualquier forma de ejercicio que haga latir el corazón, incluido el yoga, puede mejorar la salud cardiovascular. El ejercicio aeróbico más extenuante, que incluye algunas formas más vigorosas de yoga (ver más adelante), está bien documentado en su capacidad para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Pero los estudios han demostrado que incluso las prácticas de yoga como el yoga restaurativo o la meditación (ver más adelante), que no elevan significativamente la frecuencia cardíaca, pueden disminuir la frecuencia cardíaca en reposo y reducir la presión arterial.

El movimiento de todo el cuerpo a través de una serie de posturas de yoga provoca el estiramiento y la contracción de los músculos, lo que a su vez aumenta el drenaje linfático y aumenta la eficiencia de su sistema inmunológico.

La meditación y la relajación pueden reducir los niveles de la hormona del estrés cortisol, que tiene beneficios como el alivio del estrés, la ansiedad y la depresión, una mejor función inmunológica, tiempo de inactividad para el sistema nervioso, mejor sueño, reducción de la presión arterial e incluso, según se informa, la retención de niveles de calcio en los huesos (reduciendo el riesgo de osteoporosis).

Un aumento en el enfoque mental puede aumentar la función cognitiva, los niveles de concentración, la velocidad de reacción y la memoria.

¡Pero no soy lo suficientemente flexible para hacer yoga!

Disipemos el mito de que no eres lo suficientemente flexible, o lo suficientemente en forma, o lo suficientemente delgado...

CUALQUIERA puede participar en la práctica de yoga. La clave es encontrar el nivel y el estilo adecuados para ti.

Muchos gimnasios y profesores privados de yoga ofrecen cursos para principiantes o clases únicamente de relajación o meditación. Sin embargo, si eres un fanático del fitness dedicado y quieres encontrar una clase de yoga que complemente tu régimen de entrenamiento, entonces una clase enfocada en desarrollar fuerza y flexibilidad podría ser para ti. ¿O tal vez quieres un entrenamiento más aeróbico? Los estilos dinámicos de yoga también pueden ofrecer esto.

Además de encontrar el estilo adecuado, también debe pensar detenidamente en el profesor y el entorno que elija. Muchos gimnasios ofrecen clases de ejercicios que utilizan elementos de yoga y otras disciplinas como Pilates y tai chi (p. ej., "equilibrio corporal"), que son impartidas por instructores de fitness capacitados que no suelen ser practicantes específicos de ninguna disciplina. Estas clases pueden ofrecerle todo lo que necesita en términos de entrenamiento físico, pero si está buscando algo que abarque una mayor profundidad de la filosofía del yoga (y al hacerlo ofrezca beneficios para la salud física y mental), entonces es mejor ir a una clase impartida por un profesor de yoga capacitado y registrado.

Puede verificar las credenciales de su maestro buscándolas en línea. Verifique cualquier acreditación, como 'RYT' (Profesor de yoga registrado) y si su calificación está acreditada por Yoga Alliance, British Wheel of Yoga, European Union of Yoga u otra autoridad de acreditación. Esto asegurará que su maestro no solo esté bien informado, sino que haya alcanzado el nivel requerido de experiencia. Un buen maestro adaptará su enseñanza a su nivel de habilidad o experiencia. Muchos ofrecen sesiones individuales o en grupos pequeños, lo que puede ser una buena idea si se siente cohibido o le falta confianza en una clase más grande.

Es perfectamente aceptable probar algunos estilos y maestros diferentes antes de encontrar el que más le convenga. Sobre todo, sé amable contigo mismo y no te sientas desmoralizado si es un trabajo duro para empezar. Un buen profesor te animará a desafiarte a ti mismo sin hacerte sentir que estás fuera de tu alcance.

Hay tantos tipos de yoga, ¿cómo sé cuál es el adecuado para mí?

Puede parecer que hay una gama incomprensible e infinita de clases de yoga disponibles en gimnasios, clubes de salud, estudios de yoga dedicados y plataformas en línea. La gran cantidad de opciones puede ser suficiente para evitar que un novato en yoga dé el paso. Esta sección describe nueve de los principales tipos y estilos de yoga, que te ayudarán a tener la confianza para tomar esa decisión.

- **Hatha Yoga**

El término sánscrito "hatha" es un término genérico para todas las posturas físicas de yoga y se refiere a cualquier estilo de yoga que se basa en poses o posturas físicas.

Casi todos los tipos de clases de yoga que se enseñan en Occidente son, por lo tanto, técnicamente una forma de Hatha yoga, pero a menudo te encontrarás con clases descritas específicamente como 'Hatha Yoga'. Esto generalmente significa que es un estilo de clase más clásico que se enseña en torno a las posturas fundamentales, que varían desde las más básicas y suaves hasta las más desafiantes. Las posturas suelen ser estáticas, mantenidas durante un período de tiempo con la respiración y luego liberadas. Estas clases no suelen incluir los elementos más exigentes físicamente de los estilos de flujo dinámico del yoga, pero pueden incluir, por ejemplo, "saludo al sol", que es una serie corta de posturas repetidas que se utilizan a menudo en clase para calentar el cuerpo. Estas clases son apropiadas para principiantes y aunque las clases a veces pueden incluir posturas más avanzadas.

- **Yoga Iyengar**

El yoga Iyengar fue desarrollado por BKS Iyengar en la década de 1960. Iyengar es un estilo purista de yoga, con una atención meticulosa a la alineación adecuada en una pose. Esto se logra con una variedad de accesorios de yoga, como bloques, ladrillos, correas y refuerzos, que permiten al estudiante hacer ajustes sin estirarse demasiado ni ir más allá de su capacidad física. Este estilo de yoga es bastante lento y metódico, pero mantener las posturas durante un período sostenido de tiempo puede ser un desafío físico y mental. La formación de profesores de Iyengar es particularmente rigurosa, por lo que si tienes una lesión, estas clases son una buena opción. Son igualmente beneficiosos para principiantes y estudiantes avanzados.

- **Ashtanga-yoga**

Ashtanga se basa en antiguas enseñanzas de yoga, pero ganó mayor popularidad en la década de 1970. Es un estilo de yoga extenuante y dinámico que sigue una secuencia específica de posturas. Es similar al yoga Vinyasa, con cada postura fluyendo hacia la siguiente con movimiento y respiración. La diferencia es que Ashtanga siempre realiza la misma secuencia de posturas, mientras que en Vinyasa la secuencia se puede coreografiar en un flujo variado. La naturaleza físicamente exigente de esta práctica significa que definitivamente no es para principiantes.

- **Vinyasa-yoga**

Vinyasa yoga es uno de los estilos de yoga dinámicos más extenuantes y vigorosos. Al igual que en Ashtanga, el movimiento y la respiración se sincronizan a medida que pasa de una postura a la siguiente con un movimiento fluido, a menudo manteniendo la postura durante un período de tiempo.

Los estilos de Vinyasa pueden variar según el maestro y la secuencia de posturas puede variar desde un amplio rango, a diferencia de Ashtanga, que es la misma secuencia cada vez. Esta clase es adecuada para estudiantes con algo de experiencia que disfrutan de una práctica físicamente desafiante.

- **Bikram o yoga caliente**

Este estilo de yoga fue desarrollado por Bikram Choudhury en la década de 1970 y se basa en una serie de 26 posturas, practicadas en un estudio calentado por encima de la temperatura de la sangre. Como en Ashtanga, una clase de Bikram siempre sigue la misma secuencia, pero la secuencia de Bikram es diferente de la secuencia de Ashtanga. Debido a la naturaleza dinámica de la clase y al calor extremo, es una forma de práctica particularmente exigente. Una clase descrita como yoga 'caliente' es similar a Bikram yoga, pero no utiliza necesariamente la misma secuencia de posturas y, por lo tanto, no puede describirse como 'Bikram'.

- **Yoga kundalini**

Kundalini yoga tiene un enfoque tanto físico como espiritual, derivado de la práctica de activar la energía kundalini del cuerpo, que se encuentra en la base de la columna vertebral. Esta práctica combina posturas físicas vigorizantes (similares al Hatha yoga), con el canto de mantras y la meditación. Las clases pueden ser una experiencia intensa y son adecuadas tanto para principiantes como para estudiantes avanzados.

- **Yoga Restaurativo o Yin Yoga**

El yoga restaurativo, o Yin yoga, se enfoca en relajar la mente y el cuerpo. Las clases suelen utilizar cojines, bloques y mantas, que permiten a los estudiantes relajarse profundamente en posturas pasivas. Por lo tanto, el cuerpo experimenta los beneficios de la pose sin esfuerzo físico. Una buena clase restaurativa debería dejarte tranquilo, relajado y rejuvenecido.

- **Yoga prenatal o prenatal**

El yoga prenatal está cuidadosamente adaptado para futuras mamás y está diseñado para mujeres en todos los trimestres del embarazo. Este tipo de yoga muy suave se centra en el trabajo del suelo pélvico, la respiración y la preparación para el trabajo de parto y el parto.

- **Pranayama y Meditación**

Algunos profesores ofrecen clases de pranayama (ejercicios de respiración controlada) y meditación. Suelen ser tarde en la noche y están diseñados para relajar todo el cuerpo y la mente. Por lo general, se llevan a cabo sentado o acostado y, a diferencia del yoga restaurativo, no implican moverse a través de posturas físicas.

Técnicas de Relajación - Aprendiendo a Relajarse

Es difícil encontrar tiempo para relajarse. La mayoría de nosotros probablemente admitiría que no dedicamos suficiente tiempo a relajarnos y recargar nuestras baterías. Siempre estamos demasiado ocupados corriendo de un lugar a otro, terminando el trabajo y administrando hogares y familias.

Sin embargo, lo opuesto a la relajación es la tensión o el estrés. Si no te das tiempo para relajarte, terminarás sintiéndote cada vez más estresado. Tu productividad caerá, tanto en casa como en el trabajo. Como resultado, probablemente se estresará aún más. Es probable que esto tenga repercusiones en su salud y sus relaciones, así como en su capacidad para trabajar. Necesitas hacer tiempo para relajarte.

Equilibrar el estrés y la relajación

En biología, los músculos que están trabajando se conocen como músculos tensos o estresados. Cuando dejan de trabajar, se les conoce como relajados.

Lo mismo ocurre con las personas: la oposición del estrés o la tensión es la relajación.

Todos entendemos que es imposible tensar y trabajar los músculos constantemente. Se fatigan después de un tiempo (un tiempo sorprendentemente corto para algunos músculos) y tienes que relajarte un poco antes de poder volver a usar esos músculos. Lo mismo se aplica a nosotros como individuos.

Todos podemos manejar una cierta cantidad de estrés, aunque la cantidad precisa varía entre individuos. Sin embargo, una vez que hemos estado sujetos al estrés, necesitamos relajarnos y recargarnos antes de que podamos soportar más estrés.

La cantidad de relajación requerida variará según el nivel de estrés y el tiempo que estuvo expuesto a él. También dependerá de ti como individuo. Sin embargo, como regla general, debe equilibrar el estrés y la relajación en su vida.

Una palabra de advertencia

En el mundo ajetreado y estresante de hoy, nos hemos programado para pensar que todo el estrés es malo.

Sin embargo, ese no es necesariamente el caso. Una cantidad razonable de estrés no es mala para nosotros: puede ser tanto motivador como energizante .

Es posible estar demasiado relajado y relajado, así como demasiado estresado. Las personas en este estado pueden perder oportunidades y también les resulta más difícil mantenerse motivados.

La clave es equilibrar el estrés y la relajación para optimizar las experiencias de vida, mantenernos saludables, lograr más y alcanzar nuestro potencial.

Consejos para ayudarte a relajarte

Hay muchas formas de relajarse, incluidas técnicas específicas de relajación como la meditación. Sin embargo, también puede valer la pena hacer algunos cambios más importantes en la forma en que vive y trabaja, como una forma de encontrar un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida .

Por ejemplo:

1. Intenta no preocuparte

No preocuparse es a menudo más fácil decirlo que hacerlo. Sin embargo, vale la pena intentarlo.

La Oración de la Serenidad, adoptada por Alcohólicos Anónimos, puede proporcionar una forma útil de pensar en las cosas que le preocupan.

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia .

Reinhold Niebuhr (1892-1971).

“Aceptar las cosas que no puedes cambiar ” es una buena manera de dejar de preocuparte demasiado. Esto es particularmente cierto en el caso de cosas que ya han sucedido. Trate de evitar insistir en sus errores del pasado. En su lugar, simplemente tome nota mental de lo que hará o haría de manera diferente en el futuro.

También puede ser útil tratar de distraer su mente participando en una actividad que la mantenga ocupada, como hacer algo o armar un rompecabezas. El simple acto de sonreír también puede ayudar a levantar el ánimo, liberar tensiones y aliviar situaciones difíciles. Por lo tanto, puede hacer deliberadamente algo que lo haga reír, como hablar con un amigo, ver una comedia o leer una historia divertida. Puede que no te sientas totalmente feliz, pero al sonreír y reír, liberarás las tensiones de forma natural y te sentirás más relajado. La risa es un poderoso calmante para el estrés.

2. Toma el control de tu vida

Una de las situaciones más estresantes es sentir que tu vida está fuera de tu control: que otras personas están tomando todas las decisiones por ti.

Dedique tiempo a pensar en quién tiene el control de su vida y, si es necesario, recupere el control de parte de ella. Por ejemplo, desarrolle su asertividad y comience a decir 'no' cuando piense que alguien está pidiendo demasiado. Consulte nuestras páginas sobre Asertividad para obtener más información sobre cómo hacer esto.

La sección de Auto-Coaching en nuestra página de Coaching en Casa sugiere que deberías pensar en ti mismo como el CEO de tu propia vida. No permita que sus 'accionistas' (su jefe, sus hijos y su pareja, por ejemplo) controlen todo por usted. Considere cuánto control quiere que tengan y cuánto desea.

Todo el mundo tiene fortalezas y debilidades, y es bueno conocer las tuyas. Sin embargo, no te castigues por ellos. En cambio, aprenda a usar sus fortalezas y acepte sus debilidades. En particular, no se fije metas poco realistas que desafíen muchas de sus debilidades al mismo tiempo. Esto le ayudará a permanecer más confiado y positivo. Consulte nuestra página Automotivación para obtener más información al respecto.

3. Manténgase en forma y saludable tanto en mente como en cuerpo

Es un hecho bien conocido que el ejercicio, en cualquier forma, es útil para aliviar el estrés y ayudar a la relajación.

Salga a caminar o nade, suba y baje escaleras corriendo, ponga música y baile, o golpee el aire a su alrededor, sean cuales sean sus gustos, encuentre una forma adecuada de ejercicio y adquiera el hábito de hacerlo con regularidad.

Sin embargo, tu cuerpo no es lo único que necesita ejercicio. El estrés también puede ser causado por el aburrimiento o la falta de estimulación de su mente. Si este es el caso, aprenda una nueva habilidad, adopte un nuevo pasatiempo, únase a un grupo o sociedad local, o juegue juegos de mesa: encuentre algo que hacer que estimule su mente.

Aprender a relajarse: algunas técnicas básicas de relajación

Hay muchas técnicas diferentes de relajación disponibles. Es probable que uno o más le convengan mejor que otros, o en diferentes momentos, por lo que es importante averiguar qué funciona para usted o en ciertas situaciones.

La mayor parte del tiempo nuestras mentes están enfocadas en las influencias externas, las cosas que suceden a nuestro alrededor y en nuestras vidas. El principio fundamental de la relajación es volver a centrar nuestra atención en nosotros mismos. Esto nos permite ser más conscientes de nuestras tensiones internas y trabajar para aliviarlas.

Respirar para relajarse

Respirar profunda y regularmente es una muy buena forma de calmarte. También es una buena manera de relajarse, porque es rápido y sencillo.

Empiece por inspirar lentamente y profundamente, si es posible por la nariz. Intenta dibujarlo hasta tu estómago. Exhale lentamente por la boca. Repita esto diez veces.

Vale la pena hacer esto un par de veces al día, o cada vez que empiece a sentirse estresado. Te ralentiza un poco y te ayuda a mantener la calma.

Relajación Progresiva

En esta técnica, trabajas alrededor de tu cuerpo, tensando y relajando cada parte por turno.

Paso 1: Comience recostándose en un lugar cómodo y firme, como una alfombra o tapete en el piso o una cama firme. Si en algún momento durante esta técnica siente dolor o calambres, deténgase. Ponte cómodo.

Paso 2: Relájate y trata de dejar tu mente en blanco. Respira lenta, profunda y cómodamente, y relaja lenta y conscientemente todos tus músculos, uno a uno.

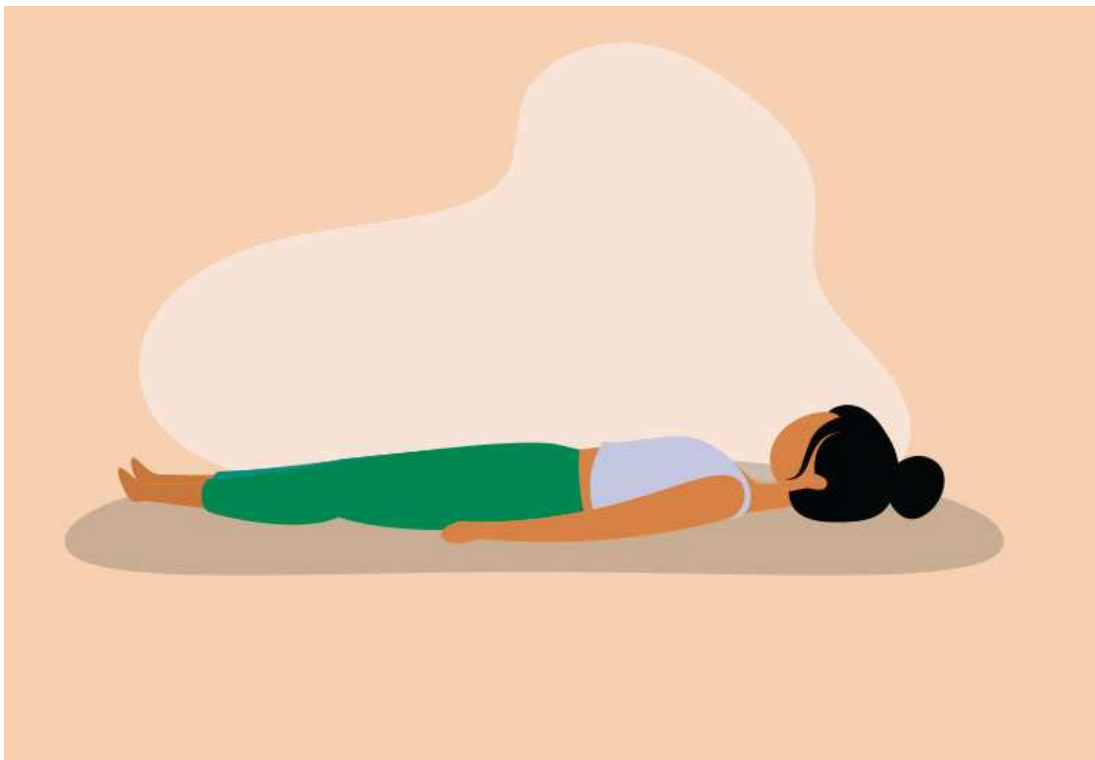
Paso 3: Comience a trabajar alrededor del cuerpo, un área muscular principal a la vez, respirando profunda, tranquila y uniformemente. Para cada grupo de músculos, apriete los músculos con fuerza y manténgalos así durante unos segundos, luego relájelos por completo. Repite, notando cómo se siente.

Haga esto por turnos para cada uno de sus pies, pantorrillas, muslos, glúteos, estómago, brazos, manos, hombros y cara.

Paso 4: Cuando haya terminado de dar la vuelta al cuerpo, simplemente quédese quieto durante unos 10 a 15 minutos. Recuerda levantarte suavemente, porque puedes sentirte un poco raro después de haber estado acostado por un rato.

Alternativas

Para una alternativa más rápida a la relajación progresiva, también puede intentar contraer todo el cuerpo mientras está de pie y luego relajarse conscientemente. Esto puede ser más conveniente en el trabajo o en otros lugares más públicos. Los resultados no son tan satisfactorios, pero pueden ayudar a aliviar la tensión. También puede tratar de masajear los músculos que se sienten particularmente tensos, especialmente los del cuello y los hombros.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN - APRENDIENDO A RELAJARSE.

Yoga Nidra: Meditación para la Relajación y el Alivio del Estrés.

¿Qué es Yoga Nidra?

El yoga nidra (a veces llamado "sueño yóguico" o "sueño dinámico") es una técnica de meditación guiada que involucra la relajación consciente y sistemática y la conciencia de la respiración.

Yoga nidra permite que el cuerpo se relaje profundamente mientras permite que la mente permanezca internamente alerta. A menudo vendrá al final de una clase de yoga físico o restaurativo, mientras te acuestas boca arriba en savasana (postura del cadáver), o puede ser el centro de atención de una clase por derecho propio. (Para obtener más información sobre los diferentes estilos de yoga, consulte nuestra página sobre una introducción al yoga). Hay muchas aplicaciones de meditación guiada, relajación y yoga nidra disponibles y puede ser tan largo o tan corto como quieras. Incluso puede convertirlo en parte de su rutina diaria a la hora de acostarse. No requiere ningún esfuerzo para concentrarse ya que el yoga nidra siempre es guiado.

Por lo general, centrará su atención en la respiración, las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos. El maestro (o guía) no siempre utilizará la misma rutina de relajación hablada, pero generalmente se incluye un escaneo guiado de su cuerpo. El maestro te indica que traigas tu atención a las partes de tu cuerpo a la vez, mientras las relajas conscientemente. La práctica puede incluir visualización, como un refugio seguro o un lugar de paz, centrándose en los deseos o sentimientos de su corazón, o simplemente concentrándose en la respiración, contando hacia arriba o hacia abajo con la inhalación y la exhalación.

Te enfocas conscientemente en las instrucciones de tu maestro, pero permites que tu cuerpo caiga en un estado de relajación profunda. No está diseñado específicamente para inducir el sueño (de hecho, el yoga nidra se encuentra en algún lugar entre los estados de vigilia y el sueño), pero puede hacerlo si está lo suficientemente relajado.

A medida que te relajas, tu ritmo cardíaco se ralentiza y el sistema nervioso parasimpático se activa. Los resultados pueden ser múltiples, incluida la reducción del estrés, el alivio de la tensión muscular, la inducción de una sensación de calma y la tranquilidad de una mente ocupada o con exceso de trabajo. La técnica incluso se ha utilizado para complementar los tratamientos convencionales de depresión y ansiedad.

Preparación para la relajación guiada

La siguiente sección proporciona el guión para una relajación guiada, típica de una práctica básica de yoga nidra. Permite que todo el cuerpo se relaje por completo, es beneficioso para despejar la mente, aliviar el estrés, eliminar la tensión y ayudar a dormir en paz.

Haga una grabación de usted mismo (o de un voluntario dispuesto) leyendo este guión en un tono de voz lento y calmado, dejando unos segundos entre cada etapa, para que pueda escucharlo durante su tiempo de relajación.

Estarás acostado en la pose de yoga llamada Savasana (postura del cadáver). Asegúrese de estar abrigado y cómodo y de tener un lugar tranquilo para acostarse boca arriba sobre una superficie firme, como una colchoneta de yoga en el piso o en su cama.

¿Esta práctica es adecuada para mí?

Si bien la práctica extenuante y dinámica de Vinyasa o el mantenimiento prolongado de posturas en una clase de Iyengar pueden no ser para todos, el yoga nidra es algo que

prácticamente todos, desde niños hasta personas mayores, pueden practicar y beneficiarse. Sin embargo, si tiene alguna duda sobre si esto es adecuado para usted, debe consultar a su profesional de la salud antes de intentarlo.

Si tiene alguna molestia en la parte inferior de la espalda mientras está acostado, puede intentar doblar las rodillas y mantener los pies en el suelo a una distancia de la cadera, o usar un almohadón o una almohada debajo de las rodillas.

Durante el embarazo, es recomendable no acostarse boca arriba durante períodos prolongados de tiempo. Esta relajación guiada se puede realizar cómodamente tumbado de lado con almohadas como apoyo, o sentado. Si tiene alguna duda, busque consejo médico profesional.

Guión de relajación guiada

Acuéstese boca arriba con la columna neutra, manteniendo la parte posterior del cuello relajada y alargada y alineada con la columna.

Permita que sus piernas se estiren a lo largo de la colchoneta, luego relaje sus piernas y permita que sus pies caigan hacia los lados. Relaja los brazos a los costados, ligeramente separados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia el techo, asegurándose de que los hombros estén alejados de las orejas y no esté encorvado.

Comienza a relajar tu cuerpo, inhalando y exhalando suavemente por la nariz. Trate de no distraerse con ningún pensamiento o sonido.

Tómese su tiempo, no hay necesidad de apresurarse.

Flexione ambos pies, tire de los dedos de los pies hacia usted, aleje los talones, sostenga durante unos segundos y luego suelte.

Apunte los dedos de los pies, luego suelte.

Apriete los músculos alrededor de las caderas y las nalgas, luego suelte.

Junta los omóplatos, siente un estiramiento en el pecho y luego suéltalo.

Empuje los hombros hacia adelante, sintiendo un estiramiento en la parte superior de la espalda, luego suelte.

Levante los brazos del piso, estire los brazos, haga puños apretados con las manos, luego estire los dedos y suelte, permitiendo que los brazos se relajen a los lados, gire las palmas de las manos hacia el techo.

Tense los músculos faciales, los ojos, los labios, la boca, la frente, las mejillas y la nariz, apriete con fuerza y luego suelte.

Estire la boca y saque la lengua, luego suéltela.

Tome una respiración profunda, luego exhale con un suspiro. Repita dos veces más, luego vuelva a la respiración normal, inhalando y exhalando suavemente por la nariz.

Ahora lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por la nuca.

Imagina tu cabeza hundiéndose en el suelo, liberando la tensión, tu cabello fluyendo libremente desde tu cuero cabelludo, tus músculos faciales, ojos, labios, mejillas y barbilla, suaves y relajados.

Ahora su cuello y hombros, relaje los músculos y suavícelos en el suelo.

Ahora permita que su pecho y espalda se relajen y se ablanden en el suelo.

Ahora tus brazos, muñecas, manos, dedos y pulgares, rodando y ablandándose en el suelo.

Ahora sus caderas y pelvis, rodando y ablandándose en el suelo.

Ahora sus muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos y pies, rodando y ablandándose en el suelo.

Ahora suelte todo su cuerpo e imagínelo ablandándose y esparciéndose por el suelo, mientras continúa inhalando suavemente por la nariz... y exhalando por la nariz, permitiendo que su vientre suba suavemente... y baje suavemente.

Volviendo de la relajación profunda

Puedes permanecer en una relajación profunda todo el tiempo que quieras. Intenta que sea al menos unos minutos.

Cuando esté listo para salir de su relajación, comience gradualmente moviendo los dedos de las manos y los pies, luego estire las piernas, flexione los pies, apunte los dedos de los pies y estire los brazos sobre la cabeza. Tome una respiración profunda dentro y fuera. Gire suave y lentamente sobre su costado, antes de empujarse lentamente hacia arriba y sentarse en una posición cómoda. Tenga cuidado de no pararse demasiado rápido.

Con suerte, regresará de su relajación sintiéndose tranquilo y renovado.

La terapia de la risa como alivio del estrés.

Reír es una excelente manera de reducir el estrés en nuestras vidas y puede ayudarlo a sobrellevar y sobrevivir a un estilo de vida estresante.

La risa proporciona un entrenamiento a gran escala para tus músculos y libera una ráfaga de endorfinas que eliminan el estrés. Dado que nuestros cuerpos no pueden distinguir entre la risa real y la falsa, cualquier cosa que te haga reír tendrá un impacto positivo. No es necesario ser feliz o tener sentido del humor para beneficiarse de una buena carcajada.

La risoterapia tiene como objetivo hacer reír a las personas tanto en sesiones grupales como individuales y puede ayudar a reducir el estrés, hacer que las personas y los

empleados estén más felices y comprometidos, así como mejorar sus habilidades interpersonales.

El terapeuta de la risa Keith Adams explica los antecedentes de la risa terapéutica.



YOGA DE LA RISA

El yoga de la risa incluye cuatro cosas:

- Aplaudiendo al ritmo de 'ho-ho-ha-ha-ha'.
- Respiración y estiramiento.
- Juego infantil.
- Ejercicios de risa.

La risa viene del cuerpo no de la mente.

La imagen aquí es de uno de mis participantes en el taller de Liverpool Mutual Homes: ¡muestra cuán infeccioso puede ser el yoga de la risa!

Cuando participas en un taller de risa obtienes una liberación de endorfinas , dándote un factor de "sentirse bien", todo el cuerpo se relaja y el estrés y la tensión se reducen.

También obtienes un ejercicio aeróbico. La risa tonifica tus músculos y mejora tu respiración, y tu sistema inmunológico se fortalece, lo que te ayuda a resistir las enfermedades.



AROMATERAPIA.

Hace tiempo que se sabe que los olores y los aromas nos afectan, pero se sabe relativamente poco sobre qué es realmente el sentido del olfato y por qué encontramos algunos olores agradables y otros desagradables. En comparación con muchos animales, especialmente los perros, nuestro sentido del olfato está subdesarrollado: hemos evolucionado para depender más de nuestros otros sentidos, especialmente de la vista. Todo lo que nos rodea tiene algún tipo de olor, incluidos, lo que es más importante, nosotros mismos.

Aroma personal

Todos tenemos nuestro propio aroma único, la mayoría de las veces no somos conscientes de ello, pero las investigaciones han demostrado que nuestras percepciones mutuas se basan en parte en nuestro aroma personal, no solo en nuestra apariencia física o nuestro comportamiento o capacidad para comunicarnos.

Se afirma que nuestro olor personal puede ser más importante en las citas o en la elección de una pareja que nuestra apariencia. Nuestro olor personal puede hacernos "ver" más atractivos para los socios potenciales. El olor personal no tiene nada que ver con el perfume, la loción para después del afeitado, el desodorante, el jabón, el detergente para la ropa u otros cosméticos que usamos, a pesar de lo que digan los anuncios de dichos productos. El olor personal es único: nuestro olor base o 'desnudo', no podemos cambiarlo, aunque a veces podemos enmascararlo temporalmente. Nuestro olor personal transmite

información sobre nosotros mismos, información que es interpretada inconscientemente por otros.

El poder del olfato

Los olores son importantes en muchas industrias, perfumería, vinificación, tostado de café, producción de alimentos, cosmética y tabaco, por mencionar algunas de las más obvias. Los perfumistas y los catadores de vino, por ejemplo, han desarrollado un lenguaje y sistemas para tratar de describir con precisión los olores: los perfumistas usan el término "notas" para describir la vida útil de un perfume y cómo cambia el aroma a medida que se evapora. Los productores de vino usan la palabra 'bouquet' para describir las sutilezas en el aroma y el sabor de un vino.

Hay muchos ejemplos de cuándo el olor puede afectar nuestros pensamientos y emociones en la vida cotidiana. Existe una estrecha relación entre los olores, la emoción y los recuerdos. Muchas personas recuerdan repentina y vívidamente recuerdos lejanos cuando se exponen a ciertos olores: el perfume que usa su madre, por ejemplo, puede recordarles la infancia. Ciertos aromas nos afectan psicológicamente, se dice que el olor a limón aumenta nuestra percepción de bienestar personal. Los supermercados usan el olor del pan recién horneado para hacernos sentir hambre y comprar más comida, el olor a incienso en una iglesia puede ayudarnos a sentirnos más relajados y en contacto con nuestro lado espiritual.



AROMATERAPIA

La aromaterapia utiliza aceites esenciales de forma controlada para promover el bienestar personal. Los aceites esenciales son sustancias químicas concentradas, naturales, extraídas de flores, árboles y otras plantas. Estos aceites se recolectan con mucho cuidado de partes

específicas de la planta, como la flor, en momentos específicos del ciclo de crecimiento. Se requieren potencialmente grandes cantidades de material vegetal para producir pequeñas cantidades de aceite esencial.

Se requieren aproximadamente 150 kilogramos de lavanda para hacer un litro de aceite esencial de lavanda.

Por esta razón, los aceites esenciales pueden ser costosos, pero generalmente solo se requieren pequeñas cantidades para obtener beneficios terapéuticos. Algunos aceites esenciales ofrecen beneficios tanto físicos como emocionales y se pueden aplicar tópicamente como antisépticos y antiinflamatorios; el aceite de lavanda, por ejemplo, es útil para tratar quemaduras menores. La aromaterapia se puede usar para muchas dolencias, pero se usa comúnmente para ayudar a la relajación, promover la calma y reducir el estrés.

Consejos para comprar aceites esenciales

Como los aceites esenciales pueden ser costosos. Estos consejos pueden ayudarlo a minimizar el gasto y obtener el máximo valor:

- Compra lo mejor disponible. Aunque muchos lugares venden aceites esenciales, tanto en línea como en tiendas, el grado de dichos aceites puede variar. La calidad del aceite es esencial para obtener el máximo beneficio terapéutico, no compre el más barato, pero insista en la mejor calidad. Lo ideal es comprar aceites orgánicos sin diluir que hayan sido producidos a partir de fuentes frescas y sostenibles y vendidos por distribuidores acreditados.
- Compra solo un poco. Además de las implicaciones financieras, hay dos razones por las que solo debe comprar pequeñas cantidades de aceite esencial. Solo se necesita una cantidad muy pequeña, unas pocas gotas, de aceite esencial a la vez. Los aceites esenciales pierden su potencia rápidamente y tienen una vida útil corta, cómprelos frescos y úselos rápidamente.
- Almacenar con cuidado. Mantenga sus aceites en un lugar fresco y oscuro ya que la luz solar directa y el calor pueden destruir sus delicadas propiedades químicas.
- Favorece los aceites esenciales puros sobre las mezclas. Hay muchas mezclas de aceites esenciales disponibles para la venta, estas usan una combinación de aceites para ayudar con varias dolencias. Como la estructura química de los aceites esenciales es delicada, las soluciones premezcladas no siempre son las más efectivas. Compra aceites puros y mézclalos tú mismo.

¿Qué aceites esenciales comprar?

Hay literalmente cientos de aceites esenciales diferentes en el mercado, muchos de ellos te ayudarán a relajarte. Es posible que deba experimentar para ver qué aceites funcionan mejor para usted. Los aceites esenciales más comunes y más disponibles para ayudar a la relajación y aliviar el estrés incluyen:

- **Lavanda**

Uno de los aceites esenciales más comunes, el aceite de lavanda puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza y promover un buen sueño.

- **Manzanilla:**

Ayuda a aliviar la tensión y promueve la relajación y el sueño.

- **Bergamota**

Una fruta cítrica dulce utilizada en el té earl grey, el aceite esencial de bergamota puede ayudar a aliviar algunos síntomas de depresión, puede ayudar a la digestión y, en general, ayuda a reducir la tensión muscular.

- **Jazmín**

Ayuda a levantar el ánimo y aliviar el estrés y la depresión. El jazmín también se ha utilizado como afrodisíaco y se dice que aumenta la libido.

- **Incienso:**

Comúnmente utilizado para ayudar a combatir el estrés, el incienso proporciona un aroma cálido y relajante que también puede ayudar a calmar problemas respiratorios como el asma.

- **Sándalo:**

Puede ayudar a calmar y equilibrar las emociones, aliviar la tensión y calmar el sistema digestivo.

Usar la aromaterapia para ayudarlo a relajarse

Los aceites esenciales pueden ser peligrosos si se usan en grandes cantidades, pueden causar irritaciones en la piel o alergias y ser venenosos si se ingieren. Ciertos aceites pueden ser peligrosos para la salud de otras maneras. Antes de usar cualquier aceite esencial, siempre lea la etiqueta o consulte a un aromaterapeuta calificado.

Hay dos formas principales en que la aromaterapia y los aceites esenciales se pueden usar en el hogar para ayudarlo a relajarse: a través de masajes y a través de la inhalación, usando un difusor u otro medio.

- **Masaje**

El masaje por sí solo puede ser una técnica de relajación útil, el masaje con aceites esenciales puede mejorar aún más la experiencia. Los aceites esenciales siempre deben mezclarse con un aceite portador antes de usarse en masajes. Estos aceites portadores diluyen los aceites esenciales y pueden ayudar con la absorción. Los aceites portadores comunes incluyen almendras, aguacate y jojoba, también se puede usar aceite de oliva virgen extra.

Los aceites portadores no son potentes como los aceites esenciales y se usan en mayores cantidades, se debe tener cuidado para encontrar el aceite portador más adecuado para usted.

La regla general es mezclar unas pocas gotas de aceite esencial con una cucharadita de aceite portador: los diferentes aceites esenciales requerirán una dilución diferente según su potencia, lea la etiqueta.

El masaje suele ser más efectivo antes de acostarse y puede ayudar a promover una buena noche de sueño.

Asegúrate de estar caliente y de que tu piel esté seca. Puede usar el automasaje o pedirle a otra persona que lo haga. Para trabajos de automasaje en la frente y la cara, los hombros, las manos, los pies y la parte baja de la espalda. Si tiene a alguien que le dé un masaje, entonces, además de las áreas mencionadas anteriormente, haga que trabajen en su espalda.



TERAPIA MUSICAL

Cómo nos afecta el sonido

La terapia de sonido implica el uso de ondas sonoras para sanar el cuerpo y la mente.

Dichos sonidos no son lo que tradicionalmente consideramos música, sino tonos continuos creados por tambores, gongs o máquinas ultrasónicas más modernas. La teoría detrás de la terapia de sonido es que todas las células de nuestro cuerpo vibran a una frecuencia natural. Estas frecuencias pueden desalinearse o cambiar de otro modo debido a una enfermedad o estrés físico.

Al someter el cuerpo, o parte del cuerpo, a un sonido a una frecuencia particular, se pueden mejorar tales problemas. Un ejemplo es reproducir una grabación de un sonido particular a una frecuencia predeterminada y constante para tratar dolores y molestias musculares, que pueden haber sido causados por el estrés.

Algunas personas afirman que la terapia de sonido les funciona bien, mientras que otras se muestran más escépticas. Independientemente de la efectividad de la terapia de sonido, no hay duda de que la música puede afectarnos y puede usarse de manera efectiva para ayudar a la relajación y aliviar el estrés.

El poder de la musica

Es un hecho bien establecido que la música puede alterar nuestro estado de ánimo, despertar emociones e incluso llevarnos a comportarnos de maneras inusuales. Hay muchas maneras en que la música puede hacernos sentir, incluyendo:

- **Patriótico**

Himnos nacionales y otra música asociada con un país o área geográfica.

- **Lealtad**

Música y sonidos asociados con eventos deportivos, escuelas, clubes y otras organizaciones.

- **Espiritual**

Himnos, cánticos, gospel y otra música y sonidos asociados con la religión o lo divino.

- **Nostálgico**

La música puede recordarnos el pasado, tanto los buenos como los malos momentos.

- **Amor**

La música se puede utilizar para expresar amor y como muestra de afecto.

- **Odio**

La música se puede usar en la guerra y la violencia y para promover la ira.

- **Enérgico**

Los ritmos en la música pueden hacernos mover los pies, aplaudir y bailar. La música puede ayudar al ejercicio físico.

- **Feliz**

La música puede levantarnos el ánimo, hacernos sonreír, reír y cantar.

- **Triste**

La música puede hacernos sentir melancólicos, tristes o incluso deprimidos. La música puede hacernos llorar.

- **Emocionado**

La música se usa a menudo para emocionarnos, como en un parque de atracciones o durante algún momento tenso en una película.

- **Irritado**

La música que no nos gusta puede irritarnos, al igual que un 'gusano de oído', una melodía que se atasca en la cabeza y se repite una y otra vez.

- **Inexplicable**

A veces, la música puede causar más reacciones físicas inexplicables, como que se te erice el vello de la nuca o se te ponga la piel de gallina, que se asocian más comúnmente con fuertes sentimientos de nostalgia, placer, euforia, asombro o asombro.

La lista anterior no está completa, la música y el sonido nos afectan de todas las formas imaginables, incluso cuando no estamos escuchando o prestando atención. Debe quedar claro que la música también puede, por lo tanto, usarse como una técnica de relajación efectiva, una forma de reducir los niveles de estrés y liberar tensiones.

¿Qué funciona para ti?

Un problema con el uso de la música como herramienta para la relajación es que todo el mundo tiene gustos diferentes. Necesitas encontrar lo que funciona mejor para ti.

Los estilos y géneros musicales son tan diversos que puede ser difícil encontrar un estilo particular que se adapte mejor a ti.

Además, los diferentes estilos pueden ayudarte a relajarte en diferentes momentos y de diferentes maneras. Un baño tibio a la luz de las velas mientras escuchas música clásica suave puede funcionar a veces, mientras que la música rock a todo volumen puede ayudarte a liberar las tensiones reprimidas bailando y/o cantando.

Es importante, por tanto, que averigües qué tipo de música te puede ayudar y en qué circunstancias. Trabaja para aumentar tu repertorio musical para encontrar estilos, artistas, compositores y géneros que disfrutes escuchar.

Escuche diferentes estaciones de radio en línea o por aire, compre o pida prestada música nueva y experimente; puede que descubras toda una nueva área de la música que te atraiga.

Musicoterapia personal

Relajarse con la música no significa necesariamente sentarse o acostarse mientras se escucha, aunque esto puede ser especialmente relajante.

Disfrutar de los beneficios terapéuticos de la música se puede lograr en situaciones mucho más activas, durante el deporte, en el trabajo, mientras cocina, mientras trabaja en el jardín: con tecnología moderna, como reproductores de MP3 y teléfonos inteligentes, la música se ha vuelto verdaderamente portátil y personalizable. Se puede disfrutar en cualquier lugar.

Al escuchar música activamente, esto significa escuchar conscientemente, no solo escuchar música, ocupas tu cerebro y lo distraes de otros pensamientos.

Si está estresado por algo, es probable que sus problemas, preocupaciones e inquietudes ocupen gran parte de su tiempo mental, lo que lo cansará e irritará, los síntomas clásicos del estrés. La música puede ofrecer un escape saludable y de bajo costo, levantar su estado de ánimo y tal vez incluso hacerlo sonreír.

Algunas formas de disfrutar de la música:

- Superar un miedo : un buen ejemplo de esto es en un avión. Mucha gente siente cierta ansiedad por volar, especialmente durante el despegue y el aterrizaje. Use sus auriculares o audífonos y cierre los ojos o use una máscara para los ojos: elija música relajante para ayudarlo a superar su miedo. Recuerde a sus compañeros de viaje, el ruido del avión puede anular gran parte de su música, pero poder escuchar los auriculares de otra persona puede ser muy molesto.
- Superar la frustración : estar atrapado en el tráfico, especialmente si llega tarde al trabajo o a otra cita es, como sabrá si alguna vez le ha pasado, muy frustrante. Intente poner algo de su música favorita en el automóvil (cuando sea apropiado): suba el volumen y cante o tararee. Esta puede ser una gran manera de aliviar el estrés de tales situaciones.
- Mientras hace ejercicio , el ejercicio en sí mismo es un buen calmante para el estrés y puede ayudar a que su mente se relaje, sus niveles de endorfina (hormona antiestrés) aumentan mientras que sus niveles de cortisol (hormona del estrés) disminuyen. Hacer ejercicio con música puede ayudar a distraer su mente del hecho de que está haciendo ejercicio, especialmente si lo encuentra aburrido o físicamente difícil, para que realmente haga un mejor ejercicio. Si alguna vez has ido al gimnasio, notarás cómo la mayoría de la gente hace ejercicio con música. Elija música con un ritmo que coincida con el ritmo de su ejercicio, si se concentra en la música, su cuerpo entrará en ritmo y logrará sus objetivos más fácilmente.
- Siempre que sea apropiado : intente escuchar su música con más frecuencia, siempre que pueda y sea apropiado para su entorno.

Tonificación Vocal

La tonificación vocal es un método de usar su voz para ayudar a crear calma interior y reducir el estrés.

El tono vocal no es cantar y, por lo tanto, su capacidad para cantar o si se considera o no "sordo" no es relevante.

La tonificación se basa en la idea de que tenemos muchas emociones y frustraciones reprimidas. Se nos enseña, desde una edad temprana, a estar callados en la mayoría de las situaciones del día a día, se desaconseja hacer ruidos fuertes o se ve como una señal de ira o agresión.

La tonificación proporciona una forma de liberar sentimientos y emociones reprimidos a través de la liberación de sonido, animándonos a hacer ruidos y sonidos fuertes al azar.

Pruebe un poco de tono vocal para ver si funciona para usted.

Haga ruidos largos, prolongados y fuertes: gritos, gruñidos, chirridos, tarareos. No te preocupes por cómo suenas, solo haz los ruidos que te parezcan correctos. Al igual que ocurre con la risoterapia, la tonificación vocal puede ayudar a reducir la adrenalina y el cortisol, las principales hormonas asociadas al estrés.



CONSCIENCIA

¿Qué es la atención plena?

En pocas palabras, la atención plena es la conciencia del momento y las circunstancias presentes.

El concepto de atención plena es de origen budista y puede definirse de muchas maneras diferentes en la sociedad moderna: por ejemplo, como un tipo de actitud mental que uno puede adoptar, o un conjunto de técnicas que pueden anclar la conciencia de una persona en el presente.

La gente tiene muchos pensamientos a la vez y muchos de ellos están relacionados con el pasado, el futuro o cosas abstractas.

Ser consciente significa mantener la mente en el aquí y ahora. Esto puede ser muy tranquilizador, permitiendo que las preocupaciones y los arrepentimientos se dejen en paz, especialmente cuando es el foco de la meditación.

Actualmente, la atención plena se discute con frecuencia en los medios de comunicación como un tratamiento para muchas cosas, incluidas la ansiedad y la depresión graves, el dolor crónico y la sensación de estar abrumado por la vida moderna, el alivio del estrés.

Sin embargo, ser consciente no siempre es fácil, y la meditación consciente en particular necesita una práctica regular para ser efectiva.

Cómo se puso de moda el mindfulness

Jon Kabat-Zinn es un biólogo molecular estadounidense que conoció el budismo cuando era estudiante y se dio cuenta de que el concepto de atención plena podría tener un uso inmenso para reducir el estrés.

Desarrolló un curso llamado Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en la Universidad de Massachusetts y se hizo conocido mundialmente después de su primer libro, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Delta, 1991), fue publicado.

Su programa incluía un famoso ejercicio basado en comer una pasa: una tarea muy simple pero realizada con un intenso enfoque y concentración que deja de lado todos los demás pensamientos.

¿Cómo puedo ser 'Consciente'?

Uno puede elegir ser consciente en la vida diaria simplemente prestando atención a las tareas actuales, pero la atención plena generalmente se asocia con una actitud particular de curiosidad, apertura y aceptación. De esa manera, puede estar abierto a su experiencia real, libre de ideas preconcebidas y sin distraerse con sus reacciones ante ella.

La atención plena es más aguda cuando uno enfoca la mente por completo en ella: tal estado de enfoque mental se describe como meditación. La meditación a veces se describe como "quedarse despierto" en contraste con quedarse dormido.

La meditación se puede clasificar como mediación de concentración, donde hay un enfoque particular, como un sonido, o como meditación de atención plena donde el enfoque está en todos los aspectos del momento presente.

Sin embargo, la conciencia completa del presente es a menudo más fácil de lograr prestando especial atención a un aspecto del mismo, al menos inicialmente, por lo que los dos tipos de meditación están entrelazados.

El movimiento de la respiración dentro y fuera del cuerpo es un foco de atención inicial muy popular en la meditación consciente, ya que siempre está presente e implica el movimiento corporal suficiente para mantener el interés.

Algunas personas prefieren una frase silenciosa repetida (llamada mantra), o un conjunto de movimientos simples y rítmicos, o disfrutan ser guiadas a través de una meditación por instrucciones verbales y recordatorios de un maestro o una pista de audio. Muchas

meditaciones guiadas están disponibles en línea y también hay una serie de aplicaciones que están disponibles.

Muchas religiones utilizan los estados meditativos como herramienta, desde las contemplaciones de los monjes y monjas cristianos hasta los derviches giratorios que se encuentran en partes del Islam. Sin embargo, la práctica de la meditación también puede ser completamente secular. Generalmente las personas se sientan tranquilamente en una silla vertical para que estén relajadas pero alertas, pero se puede meditar acostado, sentado en un autobús o incluso caminando.

¿Para qué puede ser útil el Mindfulness?

El estado mental y físico que genera la atención plena puede ser útil en el tratamiento de muchas enfermedades, ya que el estrés es un factor clave en todo, desde la enfermedad cardíaca hasta el trastorno bipolar.

La atención plena también ayuda a muchas personas que no están "enfermas" pero sienten que podrían vivir una vida más feliz y significativa.

Sin embargo, hay dos condiciones particulares en las que la atención plena puede tener un impacto particular:

1. Depresión

Cuando estamos deprimidos, nuestros pensamientos negativos y estados de ánimo negativos se entrelazan.

Nos sentimos fatal, pensamos que somos una persona terrible o que todo va a salir fatal, y eso empeora aún más nuestro estado de ánimo. Es muy fácil caer en una espiral descendente, sobre todo si has estado deprimido antes, y no disfrutamos de las cosas que nos suelen alegrar, ni podemos ver nada en perspectiva.

La atención plena puede ayudarnos a experimentar el mundo directamente y sin juzgar. Podemos notar que nos sentimos muy mal, pero lo aceptamos, en lugar de tratar de combatirlo o dejar que nos preocupe, y no entramos en pánico. Con suerte, un estado depresivo puede evitarse de esta manera o al menos aceptarse: las personas con depresión muy a menudo se sienten culpables o ansiosas por estar deprimidas y eso empeora la situación.

Estas técnicas a veces se denominan Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness o MBCT.

2. Dolor crónico

Las personas que tienen dolor crónico se han quedado atrapadas allí porque su cerebro se sintonizó con el dolor durante una condición dolorosa original.

Entonces, a pesar de que están curados desde una perspectiva física, sus cerebros están tan bien conectados para sentir dolor que cuesta mucho convencerlos de que el cuerpo no está, de hecho, bajo ninguna amenaza.

Los enfermos suelen quedar atrapados en un ciclo en el que tienen un buen día, hacen demasiado y luego tienen uno o varios días malos, un proceso conocido como actividad cíclica.

El 're-cableado' del cerebro necesario generalmente lo hace el paciente manteniéndose bien dentro de sus límites y luego aumentando gradualmente su nivel de actividad. Paradójicamente, también es muy importante ejercitar el cuerpo con delicadeza para que el cerebro deje de 'tener miedo' a determinadas zonas.

Las personas que lo padecen generalmente intentan sostener rígidamente un área adolorida para que nunca se mueva, ¡y los músculos apretados que resultan pueden causar más dolor!

La atención plena significa que la persona que sufre primero es consciente de su dolor y luego lo acepta, en lugar de preocuparse de que esté sufriendo y no pueda hacer algo más adelante.

También significa que los pacientes son conscientes de cuándo necesitan descansar y no se esfuerzan demasiado, y así evitan el ciclismo de actividad. Este proceso no es fácil y los programas de dolor crónico generalmente no dan como resultado una ausencia total de dolor.

Sin embargo, los pacientes generalmente descubren que manejan mucho mejor su dolor y, como resultado, disfrutan mucho más de la vida. Vidyamala Burch ha escrito mucho sobre este tema y sus programas 'Breathworks', que se basan en gran medida en la atención plena, han ayudado a miles de personas.

Muchas organizaciones, como empresas, hospitales y escuelas, se están dando cuenta de que la formación en mindfulness es de gran ayuda para sus empleados y clientes.

Intente experimentar los muchos beneficios de la atención plena por sí mismo tomándose unos minutos tranquilos para respirar lentamente y notar los pequeños detalles a su alrededor.

La importancia de la mentalidad

¿Por qué algunas personas parecen brillar en cualquier esfera en la que eligen esforzarse, y otras no pueden lograr ni un atisbo a pesar de su evidente talento?

La investigación muestra que es la forma en que piensan acerca de su habilidad lo que realmente cuenta.

La mayoría de los que han alcanzado la grandeza, para usar la frase de Shakespeare, han trabajado muy duro para llegar allí. A muchos se les dijo que nunca llegarían a nada. Pero creían que podían lograrlo y trabajaron duro para lograrlo.

¿Mentalidad fija o de crecimiento?

Hay dos formas de ver la inteligencia o la capacidad:

La habilidad es fija o arraigada; en otras palabras, nacemos con un cierto nivel de habilidad y no podemos cambiar eso. Esto se llama mentalidad fija .

Podemos desarrollar nuestra habilidad a través del trabajo duro y el esfuerzo. Esto se llama una mentalidad de crecimiento .

Estas dos creencias diferentes conducen a comportamientos diferentes y también a resultados diferentes. Por ejemplo, se demostró que los estudiantes con una mentalidad de crecimiento mejoran sus calificaciones con el tiempo. Aquellos que creían que su inteligencia estaba arraigada no lo hicieron; de hecho, sus calificaciones empeoraron.

Tener una mentalidad de crecimiento (la creencia de que usted tiene el control de su propia capacidad y puede aprender y mejorar) es la clave del éxito.

Sí, el trabajo arduo, el esfuerzo y la persistencia son todos importantes, pero no tan importantes como tener la creencia subyacente de que tienes el control de tu propio destino.

Es por eso que nunca debe elogiar a los niños hablando de su habilidad, sino describir el esfuerzo que pusieron y cuánto han aprendido y desarrollado su habilidad a través de la actividad.

No digas: “ Bien hecho. Eres muy bueno en matemáticas. ”

Diga: “ Eso es genial. Te esforzaste mucho y mira lo bien que lo has hecho. ”

Es importante alabar el proceso, no el talento o la habilidad.

Mentalidad en la práctica

Las personas con estas dos mentalidades en realidad piensan de manera diferente y también reaccionan a la información de manera diferente.

En particular, responden de manera diferente a la información sobre el desempeño.

En las personas con una mentalidad fija , el cerebro está más activo cuando se les brinda información sobre qué tan bien lo han hecho , por ejemplo, resultados de exámenes o calificaciones.

En las personas con una mentalidad de crecimiento , el cerebro está más activo cuando se les dice qué pueden hacer para mejorar .

Es un enfoque muy diferente: de '¿Cómo lo hice?' a '¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez?'

Una es sobre cómo son percibidos, y la otra es sobre cómo pueden aprender. Puede ver cuál es probable que conduzca a mejores resultados en el futuro.

Mentalidades en acción: La tortuga y la liebre

¿Recuerdas la historia de la tortuga y la liebre?

La liebre estaba tan segura de que ganaría que se sentó y se durmió durante la carrera.

La tortuga simplemente siguió adelante y siguió adelante, siempre pensando que tenía una oportunidad de ganar. Cuando la liebre se despertó, echó a correr lo más rápido que pudo, pero ya era demasiado tarde: la tortuga había ganado.

La liebre tenía una mentalidad fija . Creía que su habilidad innata siempre significaría que ganaría cualquier cosa que hiciera.

La tortuga tenía una mentalidad de crecimiento . Creía que necesitaba trabajar duro y seguir adelante si quería ganar. Tampoco le tenía miedo al fracaso o nunca habría aceptado correr la liebre.

Lidiar con los contratiempos

Estas mentalidades también hacen que las personas enfrenten los contratiempos de manera diferente.

Las personas con una mentalidad fija se sienten muy desalentados por los contratiempos, porque un contratiempo hace mella en su creencia en su capacidad. Tienden a desinteresarse y darse por vencidos.

Las personas con mentalidad de crecimiento ven un revés como una oportunidad para aprender. Tienden a esforzarse más en un esfuerzo por superar el problema.

“En el momento en que creamos que el éxito está determinado por un nivel arraigado de habilidad, seremos frágiles frente a la adversidad ”

Josh Waitzkin - Gran maestro de ajedrez y artista marcial



NEUROPLASTICIDAD:

¿Sabías que tu cerebro puede cambiar?

La buena noticia es que puedes cambiar tu mentalidad.

La neurociencia muestra que nuestros cerebros continúan desarrollándose y cambiando incluso como adultos. Los perros viejos realmente pueden aprender nuevos trucos.

En realidad, el cerebro es muy parecido al plástico y puede remodelarse con el tiempo, formando nuevas vías neuronales. Esto ha llevado a los neurocientíficos a llamar a esta tendencia neuroplasticidad.

Estas vías neuronales se desarrollan haciendo o pensando cosas particulares. Las cosas que hacemos o decimos con más frecuencia quedan grabadas en nuestro cerebro como hábitos. Estos forman 'rutas' definidas en nuestro cerebro, que se vuelven más fáciles de usar.

Hay tres cosas clave que puede hacer para desarrollar una mentalidad de crecimiento:

Debe reconocer que una mentalidad de crecimiento no solo es buena, sino que también está respaldada por la ciencia. En otras palabras, debe comprometerse a desarrollar una mentalidad de crecimiento.

Puede aprender y enseñar a otros sobre cómo desarrollar y mejorar sus habilidades mediante la adopción de una mentalidad de crecimiento. Esto te ayudará a tomar el control

de tu vida, lo cual es muy enriquecedor. Las investigaciones muestran que las personas que sienten que tienen el control tienden a desempeñarse mejor. Es un círculo virtuoso.

Escuche su voz de mentalidad fija. Cuando escuche esa pequeña voz crítica en su cabeza que le dice que no puede hacer algo, responda con un enfoque de mentalidad de crecimiento y dígame que puede aprender.

Mentalidades en la vida

La mentalidad no solo es importante para aprender nuevas habilidades. Pueden afectar la forma en que pensamos acerca de todo.

Por ejemplo, una mentalidad de crecimiento puede ayudarlo a recuperarse de una enfermedad porque cree que puede hacer algo al respecto. Pueden ayudarlo a triunfar en el deporte, en el trabajo y también pueden ayudarlo a crecer y desarrollarse en las relaciones.

Cultivar una mentalidad de crecimiento podría ser la cosa más importante que hagas para ayudarte a alcanzar el éxito.

Manteniendo tu mente saludable

A veces parecemos estar en medio de una epidemia de problemas de salud mental. Hay niveles más altos de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales que nunca antes, particularmente entre los jóvenes. La gran pregunta es si hay algo que podamos hacer para evitar estas condiciones.

Todos sabemos la importancia de comer 'cinco al día', o cinco porciones de fruta o verdura todos los días, para mantener la salud física. Si bien la ciencia detrás del número exacto es probablemente algo dudosa, la importancia de comer bien para mantener la salud no está en duda.

Pero ¿y la mente? ¿Hay cosas que deberías o no deberías hacer para mantener tu mente sana?

Nadie sugiere que sea posible para todos evitar todos los problemas de salud mental. Sin embargo, muchos científicos estarían de acuerdo en que hay cosas que se pueden hacer para mantener una mente sana.

Mente sana, cuerpo sano

Hay una cierta cantidad de verdad detrás de la etiqueta latina 'mens sana in corpore sano', o 'una mente sana en un cuerpo sano'.

No hay duda de que las personas que tienen problemas crónicos con su salud física a menudo también sufren problemas de salud mental. Esto probablemente no sea sorprendente, porque es difícil sobrellevar el dolor constante o el debilitamiento que acompaña a un problema de salud física a largo plazo.

Sin embargo, en un nivel más superficial, cuidarse físicamente también puede hacer que se sienta mejor consigo mismo. Sin duda, es más fácil hacer frente a los altos niveles de demanda de su tiempo y energía si está en buena forma física.

Sin embargo, ¿qué deberías hacer para mantener tu mente sana?

- **Comer la comida adecuada**

Una buena alimentación es fundamental para la salud física. Un creciente cuerpo de evidencia sugiere que también hace una diferencia en su mente.

La Mental Health Foundation señala que una buena dieta es importante para la salud mental. También sugiere que la dieta puede desempeñar un papel en el desarrollo, el control y la prevención de varias afecciones específicas, como la esquizofrenia, la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y la enfermedad de Alzheimer.

Eso no quiere decir que la dieta pueda controlar estas condiciones, ni que deba considerarse como una panacea o panacea, o que otros tratamientos deban suspenderse a favor de una dieta en particular.

Sin embargo, la dieta puede jugar un papel, junto con otros tratamientos, en el manejo de estas condiciones.

- **¿Superalimentos? ¿En serio?**

Hace unos años, los 'superalimentos' estaban por todas partes. Este es un término usado para describir ciertos alimentos con cantidades muy altas de nutrientes particulares. Por las primeras descripciones, casi podrías haber pensado que estos alimentos tenían poderes mágicos para mejorar la salud mental y física. Sin embargo, la mayoría de las fuentes ahora sugieren que el término es simplemente una herramienta de marketing.

La Unión Europea incluso ha prohibido el uso del término "superalimento" en la comercialización, excepto cuando la afirmación esté respaldada por evidencia científica creíble de un beneficio médico comprobado.

- **La importancia del ejercicio**

David Linden, profesor de neurociencia en la Facultad de Medicina de Johns Hopkins, sugirió en una entrevista que lo más útil que cualquiera puede hacer por su mente es hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico todos los días.

Linden explicó que en realidad no entendemos qué hay detrás de los efectos beneficiosos del ejercicio. Sin embargo, los científicos han observado que el ejercicio hace que todos los vasos sanguíneos del cuerpo, incluido el cerebro, se dilaten. Esto cambia la capacidad metabólica del cerebro. El ejercicio también hace que el cerebro segregue ciertas sustancias químicas que ayudan a mantener las neuronas sanas y capaces de cambiar.

Todo esto suena como algo muy bueno para el cerebro y el cuerpo.

- **Manteniendo tu Mente Activa**

Ha habido muchas especulaciones en la prensa durante muchos años sobre formas útiles de frenar la degeneración cerebral en el envejecimiento y, en particular, sobre cómo podría ser posible superar la enfermedad de Alzheimer y la demencia.

Una sugerencia es que hacer crucigramas y otros acertijos o 'entrenamiento mental' que mantienen tu cerebro activo, podría ser útil. Sin embargo, es probable que esto sea mucho menos útil que el ejercicio físico. Esto se debe a que hacer acertijos usa solo una pequeña parte de tu cerebro y no hace nada por el resto. Los efectos del ejercicio, sin embargo, son mucho más amplios.

Sin embargo, si no puede hacer ejercicio por alguna razón, es probable que hacer acertijos sea mejor que nada.

- **Redes sociales, adicción a los teléfonos inteligentes y salud mental**

Cada vez hay más pruebas de que existe una fuerte asociación entre el uso de teléfonos inteligentes, en particular el uso de las redes sociales, y la mala salud mental.

No está del todo claro qué causa el enlace. Sin embargo, existe una especulación considerable de que las redes sociales llevan a las personas a hacer comparaciones entre su propia vida y las vidas cuidadosamente seleccionadas que ven en la pantalla. Parece que por mucho que entendamos, lógicamente, que la vida de nadie es perfecta, es difícil no pensar que lo que se presenta en las redes sociales es la realidad.

También se ha especulado que el 'miedo a perderse' nos lleva a desear permanecer conectados en caso de que 'perdamos' algo importante.

- **Las redes sociales están diseñadas para ser adictivas**

Es importante que cualquier persona que use las redes sociales entienda que están diseñadas para ser adictivas.

La moneda de 'me gusta' proporciona validación externa y libera varios químicos en nuestro cerebro que nos hacen sentir bien. Los cambios rápidos en el contenido y la capacidad de seguir desplazándose también desalientan el uso con límite de tiempo.

Cada vez hay más pruebas de que es importante adquirir el hábito de apagar el teléfono inteligente periódicamente, y no solo por la noche.

Por ejemplo, muchas escuelas ahora prohíben el uso del teléfono durante el día escolar. Algunos incluso han prohibido los teléfonos en las instalaciones. Esto ayuda a los jóvenes a 'desconectarse'.

Muchos lugares de trabajo ahora también aceptan que la presión de estar conectado es perjudicial y están tomando medidas para proteger a sus trabajadores. Algunos, por ejemplo, están comenzando a animar a los trabajadores a pedirle a otra persona que cambie su contraseña de correo electrónico antes de irse de vacaciones para que no

puedan revisar su correo electrónico mientras están fuera. En Francia, los trabajadores ahora tienen el derecho legal de no consultar el correo electrónico ni recibir llamadas de trabajo fuera del horario laboral.

Es importante resistir la presión de estar 'siempre activo'. Dile a la gente que apagarás tu teléfono y luego hazlo.

Intente tomarse un descanso de la tecnología: pase tiempo al aire libre o lea un libro, tal vez, en su lugar.

- **La mente 'buena'**

Hay más en la salud mental y una mente 'buena' que simplemente evitar la demencia y otras enfermedades mentales.

La mente está formada por todas las experiencias, ideas y pensamientos a los que está expuesta. Hasta cierto punto, entonces, puedes elegir con qué 'alimentas' tu mente, al igual que puedes elegir con qué alimentas tu cuerpo.

Lo que eliges consumir para tu mente se puede describir como tu 'dieta mental'. Tu 'dieta mental' puede hacer que tu mente sea más o menos 'saludable', y ciertamente más o menos interesante.

- **“Basura entra, basura sale”**

La gente habla de libros que son 'trash' o 'pulp fiction'. Con esto se refieren a una lectura ligera y fácil que no desafía la mente.

Leer un libro como este de vez en cuando no hace daño, al igual que una visita ocasional a una hamburguesería no afecta a tu salud. Pero una dieta de comida chatarra por sí sola no es buena para el cuerpo, y una dieta de pulp fiction sin diluir no es buena para la mente.

- **Tu 'Dieta Mental'**

Vale la pena tomarse unos momentos para considerar su 'dieta mental' de vez en cuando.

Pregúntese:

¿Qué tan buena es mi dieta mental? ¿Es lo que yo describiría como una 'dieta equilibrada', de diferentes tipos de ideas y temas? ¿O tiendo a centrarme más en un tipo de entrada?

En particular, ¿cuál es el equilibrio entre comida mental 'basura' y 'saludable' ?

¿Qué efecto está teniendo esto en mí como persona? Es posible que deba pedirles a sus amigos y familiares que le den una evaluación honesta si esto le preocupa.

¿Qué puedo y debo hacer para mejorar el equilibrio?

¡Consejo superior!

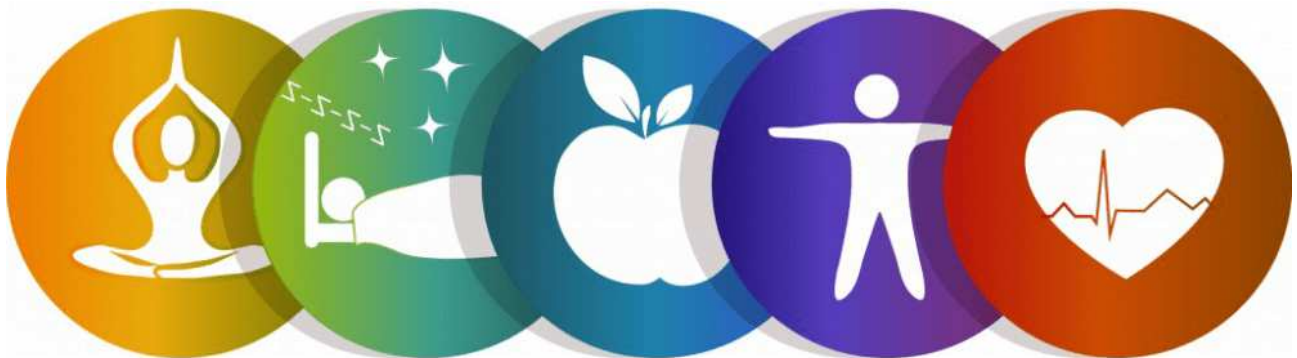
Si tiene dificultades para construir una dieta mental "ideal", intente pensar en alguien a quien admire y considere qué tipo de pensamientos, ideas y experiencias pueden haber moldeado su mente. Piensa en cómo sería eso para ti.

El reto de mantener tu salud mental

Por supuesto, así como la enfermedad física puede afectar a cualquier persona, también lo puede hacer la enfermedad mental, independientemente del estilo de vida. Si te afecta, siempre debes consultar a un médico. Nadie está sugiriendo que pueda curar una enfermedad mental simplemente consumiendo la dieta adecuada y haciendo ejercicio, aunque esto puede contribuir al control de su condición.

Sin embargo, la ciencia sugiere que hay muchas cosas que podemos hacer para mantener la mente y el cuerpo lo más sanos posible y contribuir a mejorar los resultados en caso de enfermedad.

El sentido común sugiere que es relativamente fácil comer una dieta balanceada y hacer ejercicio, y que los beneficios para la salud mental y física superarían con creces cualquier inconveniente. También es probable que apagar su teléfono inteligente periódicamente genere dividendos a largo plazo.



MEJORAR SU BIENESTAR

La palabra 'bienestar' se usa mucho en este momento, especialmente sobre nuestra salud mental. En los últimos años, se han hecho grandes intentos para reducir el estigma de hablar de salud mental. El enfoque en mejorar el bienestar ha alentado un movimiento desde el enfoque en los síntomas de la enfermedad hacia ayudar a las personas a sentirse bien.

La palabra bienestar sugiere una vida sin estrés ni desafíos, donde todo es fácil. Sin embargo, la realidad es obviamente muy diferente para la mayoría de nosotros. En otras palabras, el bienestar no solo 'llega', necesita ser nutrido.

¿Qué es Bienestar?

bienestar , nm. estado de estar cómodo, saludable o feliz.

Se ha descrito que el bienestar personal tiene varios elementos. Por ejemplo, ampliando la definición del Oxford English Dictionary, la New Economics Foundation sugiere que el bienestar está vinculado al bienestar emocional, llevar una vida satisfactoria, resiliencia y autoestima, vitalidad y funcionamiento positivo.

Todos estos factores afectan cómo sentimos que lo estamos haciendo. Por lo tanto, a veces se los denomina bienestar subjetivo . Esto significa que afectan la forma en que nosotros mismos definimos nuestro bienestar.

La Oficina de Estadísticas Nacionales del Reino Unido ha estado registrando el bienestar de la nación desde 2010. Utiliza una serie de preguntas y una serie de categorías para determinar qué significa eso. Incluyen:

Una evaluación subjetiva del bienestar , como preguntar a las personas cómo se sienten; y

Factores o hechos objetivos , como si las personas están empleadas, el estado de su red social y si tienen una casa y una familia.

Estos factores objetivos a menudo se denominan determinantes sociales del bienestar. Son las partes de nuestra vida y entorno que tienen un gran impacto en cómo nos sentimos.

La importancia del bienestar

El bienestar personal se trata esencialmente de salud y felicidad. Sentirse bien y ser feliz con uno mismo tiene una serie de beneficios. Por ejemplo:

Nuestras relaciones con los demás mejoran si estamos contentos y tranquilos.

Sentirse enojado y estresado crea tensión . A menudo significa que ponemos barreras y no perdonamos, y esto puede afectar nuestras relaciones con los demás. Hay más sobre esto en nuestra página sobre el manejo de la ira .

La baja autoestima puede conducir al miedo al fracaso . Esto, a su vez, nos pone a la defensiva y puede hacer que seamos demasiado controladores para evitar que las cosas salgan mal. Puedes encontrar más sobre esto en nuestra página sobre autoestima .

Estar bajo estrés puede dificultar la regulación de nuestras emociones . Es más difícil hacer frente a las tensiones y tensiones normales de la vida si no somos resistentes o si tenemos baja autoestima. Tendemos a funcionar mejor si nos relacionamos más con los demás.

Puedes conocer más sobre este concepto en nuestras páginas sobre inteligencia emocional .

El bienestar consiste en alcanzar nuestro potencial y ser la mejor versión de nosotros mismos, pero sin juzgar. No se trata de alcanzar un conjunto específico de objetivos que se aplican a toda la sociedad. En cambio, se trata de reconocer nuestros éxitos y descubrir qué es lo que nos hace felices, para que podamos vivir satisfechos.

La felicidad es personal

Es importante enfatizar que lo que funciona para una persona y le da significado y propósito en la vida puede ser muy diferente de lo que funciona para otra persona.

Por lo tanto, es más fácil mejorar su bienestar si es autosuficiente, en lugar de depender de la validación externa de los demás.

La evidencia muestra que las personas que logran buenos estándares de bienestar en el trabajo probablemente sean más creativas, más leales, más productivas y brinden una mejor satisfacción al cliente que aquellas con bajos niveles de bienestar en el trabajo. Esto significa que hay beneficios reales en los empleadores que apoyan el bienestar del personal más allá de un imperativo ético.

Cinco caminos hacia el bienestar

Un enfoque para mejorar el bienestar que ha sido defendido y validado son los Cinco Caminos hacia el Bienestar .

Esto establece cinco áreas a considerar para mejorar su bienestar:

- **Ser activo**

El ejercicio físico es bueno para la salud mental. Sin embargo, no es necesario que empiece a correr maratones. Unirse a un club de jardinería u obtener una asignación, caminar con amigos o practicar yoga puede tener grandes beneficios, al igual que moverse más. En su forma más simple, levántese de su escritorio y camine y estírese varias veces al día.

- **Dar**

Se trata de dar de ti mismo, en lugar de regalos materiales. Puede ser difícil hacer esto si se siente deprimido o tiene dificultades, pero, paradójicamente, es aún más útil hacer el esfuerzo en esos momentos. Dar puede ser algo tan simple como llamar a un amigo que se siente solo , o más formal como el voluntariado regular. El principio es que hacer algo por otra persona a menudo evita que nos concentremos demasiado en nuestros propios problemas.

- **Seguir aprendiendo**

Aprender nuevas habilidades tiene muchos beneficios. Puede conducir a un mayor potencial en el trabajo. Hacer cosas nuevas también puede expandir nuestra comprensión, haciéndonos personas más interesantes e interesadas y brindándonos nuevas perspectivas. No es necesario que sea un aprendizaje formal, sino que podría ser ver un

video para aprender a hacer algo, o pintar, o aprender algo completamente nuevo o que siempre haya querido probar.

- **Prestar atención**

Tomar nota de cómo se siente y de lo que sucede a su alrededor es crucial para mejorar el bienestar.

Existen muchas herramientas para ayudar a desarrollar este hábito. Los ejercicios de respiración, el yoga y las técnicas de atención plena ayudan al cuerpo y la mente a encontrar una quietud que a menudo está ausente en nuestro día a día. Crear este espacio nos permite reconocer cómo nos sentimos. Hacerlo regularmente nos ayuda a notar cuándo las cosas cambian o se desarrollan para que podamos detectar posibles indicadores de estrés o una necesidad de cambio. Los diarios diarios o de gratitud pueden ayudarnos a ver las cosas buenas que nos rodean y crear una sensación de equilibrio y positividad, que alimentan directamente nuestro bienestar emocional.

- **Conectar**

Conectarse con amigos y familiares, o en otros grupos sociales es beneficioso para el bienestar. Esto podría implicar llamadas regulares a alguien cercano, reunirse con un amigo o unirse a un club de lectura en línea con personas que nunca antes había conocido. El aspecto crucial es hacer y construir conexiones humanas.

- **Pasos pequeños...**

Hacer todo esto a la vez puede sonar abrumador, ¡lo cual, por supuesto, no es útil para mejorar el bienestar!

Por lo tanto, la clave del éxito es dar pequeños pasos en una o más de estas áreas. Sobre todo, no se ponga bajo presión para alcanzar una meta poco realista. En su lugar, celebra cualquier éxito, por pequeño que sea, y sé amable contigo mismo y con los demás.

Unos minutos al principio o al final del día es mucho mejor que tratar de rediseñar todo el día.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Muchos de nosotros somos conscientes del coeficiente intelectual (coeficiente intelectual). Diseñado para medir la inteligencia intelectual, otorga una puntuación a partir de una serie de pruebas. Los coeficientes intelectuales más altos indican mejores habilidades cognitivas, o la capacidad de aprender y comprender. Las personas con un coeficiente intelectual más alto tienen más probabilidades de obtener buenos resultados académicos sin ejercer la misma cantidad de esfuerzo mental que aquellas con puntajes de coeficiente intelectual más bajos.

Una suposición lógica, por lo tanto, es que las personas con un coeficiente intelectual más alto tendrán más éxito en el trabajo y en la vida. Se ha demostrado que esta suposición es incorrecta: hay más en el éxito que simplemente ser 'inteligente'.

La Inteligencia Emocional (IE o, a veces, EQ - Emotional Quotient) es un concepto más moderno y solo fue desarrollado completamente a mediados de la década de 1990, por Daniel Goleman, entre otros.

Inteligencia emocional: una definición

La Inteligencia Emocional es la medida de las habilidades de un individuo para reconocer y manejar sus emociones y las emociones de otras personas, tanto individualmente como en grupo.

Beneficios de la Inteligencia Emocional Superior

A las personas con mayor inteligencia emocional les resulta más fácil formar y mantener relaciones interpersonales y 'encajar' en situaciones grupales.

Las personas con mayor inteligencia emocional también son mejores para comprender su propio estado psicológico, lo que puede incluir el manejo efectivo del estrés y una menor probabilidad de sufrir depresión .

No hay correlación entre las puntuaciones de CI y IE.

En otras palabras, la aptitud académica (CI) no tiene relación con la forma en que las personas entienden y manejan sus emociones y las emociones de los demás (IE). Esto tiene mucho sentido: todos hemos conocido a personas muy inteligentes que, sin embargo, no tenían idea de cómo tratar con la gente, y al revés.

Algunas personas tienen un coeficiente intelectual alto y una inteligencia emocional baja y viceversa, mientras que algunas personas obtienen puntajes altos en ambos y otras no.

El coeficiente intelectual y la inteligencia emocional intentan medir diferentes formas de inteligencia humana; junto con la personalidad, estas medidas conforman la psique de un individuo.

La inteligencia emocional es la única parte de la psique humana que podemos desarrollar y mejorar aprendiendo y practicando nuevas habilidades. Puede aprender más sobre estas habilidades en las muchas páginas aquí en SkillsYouNeed. El coeficiente intelectual y la personalidad son medidas más estáticas y es probable que se mantengan razonablemente constantes a lo largo de la vida (aunque puede desarrollar su capacidad para completar las pruebas de coeficiente intelectual con mucho éxito).

Puede encontrar muchas pruebas diferentes para ayudarlo a medir su IQ, EI y personalidad en línea y en libros. Las pruebas de inteligencia emocional requieren que la persona que realiza la prueba responda las preguntas con honestidad y, por lo tanto, es mucho más fácil "hacer trampa" en una prueba de inteligencia emocional que en una prueba de coeficiente intelectual.

En última instancia, la inteligencia emocional solo se puede medir por la forma en que un individuo progresa en la vida: desarrolla relaciones significativas con los demás, sus habilidades y comprensión interpersonales, su capacidad para manejar sus propias emociones y sus habilidades personales.

Elementos de la Inteligencia Emocional

Daniel Goleman dividió la Inteligencia Emocional en competencias 'Personales' y 'Sociales', que se dividen ampliamente entre habilidades personales e interpersonales. Dentro de cada una de estas secciones hay una gama de habilidades que son los elementos de la inteligencia emocional.

Habilidades o Competencias Personales

Hay tres áreas de habilidades o competencias personales en inteligencia emocional.

1. Autoconciencia

La autoconciencia abarca:

- Conciencia emocional
- Autoevaluación precisa
- Auto confianza

La autoconciencia es la habilidad de ser consciente y comprender tus emociones a medida que ocurren y evolucionan. Es un error pensar en las emociones como positivas o negativas. En su lugar, debe pensar en ellos como apropiados o inapropiados.

Por ejemplo, la ira generalmente se asocia con ser una emoción negativa. Sin embargo, puede ser una emoción completamente razonable y apropiada en ciertas circunstancias: la inteligencia emocional nos permite reconocer nuestra ira y comprender por qué se ha producido esta emoción.

La autoevaluación efectiva de sentimientos y emociones ayudará a mejorar su confianza y autoestima.

2. Autorregulación o Autogestión

La autorregulación incluye:

- Autocontrol
- Integridad
- Escrupulosidad
- Adaptabilidad
- Innovación

Habiendo aprendido a ser consciente de tus emociones, la habilidad de autorregulación se relaciona con gestionarlas de forma adecuada y proporcionada.

Las habilidades de autocontrol se relacionan con las emociones que siente en un momento dado o en una circunstancia dada y qué tan bien las maneja. El autocontrol es una parte

fundamental de esto, pero otros aspectos se relacionan con lo que luego haces: si te comportas de una manera que se reconoce como 'buena' o 'virtuosa' o no. Motivación

El último aspecto de las habilidades personales de la inteligencia emocional es la motivación.

La automotivación incluye nuestro impulso personal para mejorar y lograr, el compromiso con nuestras metas, la iniciativa o la disposición para aprovechar las oportunidades, y el optimismo y la resiliencia.

La automotivación y la gestión del tiempo personal son habilidades clave en esta área. No se haga demandas irrazonables a sí mismo, aprenda a ser asertivo en lugar de simplemente decir 'Sí' a las demandas de los demás.

Habilidades o Competencias Sociales o Interpersonales

Las habilidades interpersonales son las habilidades que utilizamos para interactuar con otras personas. Nos permiten comunicarnos apropiadamente y construir relaciones más fuertes y significativas. La inteligencia emocional incluye cómo entendemos a los demás y sus emociones, y nuestras acciones y comportamientos hacia ellos.

Hay dos aspectos clave.

1. Empatía

La empatía es la conciencia de las necesidades y sentimientos de los demás, tanto individualmente como en grupo, y ser capaz de ver las cosas desde el punto de vista de los demás.

La empatía nos ayuda a desarrollar una mayor comprensión de las situaciones de otras personas.

Incluye comprender a los demás, desarrollar a los demás, tener una orientación de servicio, aprovechar la diversidad y la conciencia política.

La empatía a menudo puede ser difícil de lograr. Aprenda a escuchar con eficacia los mensajes verbales y no verbales de los demás, incluidos los movimientos corporales, los gestos y las señales físicas de emoción. Use preguntas para averiguar más sobre otras personas y lo que sienten, y comentarios para aclarar que ha entendido correctamente sus sentimientos. Reconozca y respete los sentimientos de los demás, incluso si no está de acuerdo, y evite hacer comentarios o declaraciones que juzguen, menosprecien, rechacen o socaven.

2. Habilidades Sociales

Las habilidades sociales abarcan una amplia gama de relaciones y habilidades interpersonales. Estos van desde el liderazgo hasta la influencia y la persuasión y la gestión de conflictos, así como el trabajo en equipo.

El término ' habilidades sociales ' abarca una amplia variedad de habilidades y competencias, muchas de las cuales tienen sus raíces en la autoestima y la confianza personal. Al desarrollar sus habilidades sociales, ser fácil de hablar, saber escuchar, compartir y ser confiable, también se vuelve más carismático y atractivo para los demás.

Esto, a su vez, mejora la autoestima y la confianza, lo que facilita el diálogo personal positivo y una mayor comprensión y aceptación de las propias emociones.



AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es, en su forma más simple, la fuerza que te impulsa a hacer las cosas.

El tema de la automotivación, sin embargo, está lejos de ser simple. Las personas pueden estar motivadas por muchas cosas, tanto internas como externas, como el deseo de hacer algo, el amor por alguien o la necesidad de dinero. Por lo general, la motivación es el resultado de varios factores.

La capacidad de motivarse a sí mismo, la automotivación, es una habilidad importante. La automotivación impulsa a las personas a seguir adelante incluso frente a los contratiempos, a aprovechar las oportunidades y a mostrar compromiso con lo que quieren lograr.

¿Qué es la motivación?

La motivación es lo que nos empuja a alcanzar nuestras metas, sentirnos más realizados y mejorar nuestra calidad de vida en general.

Comprender y desarrollar su automotivación puede ayudarlo a tomar el control de muchos otros aspectos de su vida.

La motivación es una de las tres áreas de habilidades personales que son parte integral del concepto de inteligencia emocional.

Daniel Goleman, autor de varios libros fundamentales sobre inteligencia emocional, identificó cuatro elementos que componen la motivación:

- Impulso personal para lograr , el deseo de mejorar o cumplir con ciertos estándares;
- Compromiso con metas personales u organizacionales;
- Iniciativa , que definió como 'disposición a actuar en las oportunidades'; y
- Optimismo , la capacidad de seguir adelante y perseguir objetivos a pesar de los contratiempos. Esto también se conoce como resiliencia.

Para mejorar la automotivación, es útil comprender más acerca de estos elementos individuales.

Los elementos de la automotivación

1. Impulso personal para lograr

Podría pensar en un impulso personal para lograr logros como ambición, o tal vez empoderamiento personal. Sin embargo, también vale la pena pensar en ello en términos de mentalidad.

Hay dos tipos de mentalidad, fija y de crecimiento.

Aquellos con una mentalidad fija creen que el talento está arraigado y que no podemos cambiar nuestro nivel de habilidad.

Aquellos con una mentalidad de crecimiento creen que pueden mejorar sus habilidades a través del trabajo duro y el esfuerzo.

Las investigaciones muestran que aquellos que creen que pueden mejorar, es decir, que tienen una mentalidad de crecimiento , tienen muchas más probabilidades de triunfar en cualquier esfera que elijan. Por lo tanto, una mentalidad de crecimiento es un elemento importante en un impulso personal para tener éxito.

2. Compromiso con los objetivos

Existe evidencia considerable, incluso si gran parte es anecdótica, de que el establecimiento de metas es importante para nuestro bienestar general.

“Si quieres vivir una vida feliz, ácala a una meta, no a personas o cosas”.

Albert Einstein

"Debes establecer metas fuera de tu alcance para que siempre tengas algo por lo que vivir".

Ted Turner

"El mayor peligro para la mayoría de nosotros no es que nuestra meta sea demasiado alta y no la alcancemos, sino que sea demasiado baja y la alcancemos".

Miguel Ángel

Ciertamente tiene sentido que “si no apuntas a nada, es fácil lograrlo”, y que la mayoría de nosotros necesitamos algo en nuestras vidas a lo que apuntar. Ser consciente de dónde desea estar y comprender cómo planea llegar allí es una parte vital para mantenerse motivado.

3. Iniciativa

La iniciativa es, efectivamente, la capacidad de aprovechar las oportunidades cuando se presentan.

Es demasiado fácil vacilar, y luego la oportunidad puede desaparecer. Sin embargo, los viejos dichos 'mira antes de saltar' y 'los necios se precipitan donde los ángeles temen pisar' tienen mucha verdad en ellos. También es importante pensar bien las cosas y asegurarse de que está tomando la decisión correcta para usted.

Por lo tanto, la iniciativa puede considerarse como una combinación de coraje y buena gestión de riesgos:

La gestión de riesgos es necesaria para garantizar que identifique las oportunidades correctas a considerar y que tengan el nivel de riesgo adecuado para usted; y

El valor es necesario para superar el miedo a lo desconocido inherente a las nuevas oportunidades.

4. Optimismo o resiliencia

El optimismo es la capacidad de ver el lado positivo o pensar positivamente. La resiliencia es la capacidad de 'recuperarse' después de un contratiempo o de mantenerse positivo frente a los desafíos. Los dos están estrechamente relacionados, aunque no exactamente lo mismo.

Las personas resilientes usan su capacidad de pensar como una forma de manejar las respuestas emocionales negativas a los eventos. En otras palabras, utilizan el pensamiento positivo o racional para examinar y, si es necesario, superar las reacciones que entienden que pueden no ser del todo lógicas. También están preparados para pedir ayuda si es necesario, así como para ofrecer generosamente su propia ayuda a otros que la necesiten.

Tipos de motivadores: motivadores intrínsecos y extrínsecos

Al pensar en la automotivación, es útil comprender qué lo motiva a hacer las cosas.

Hay dos tipos principales de motivadores: 'intrínsecos' y 'extrínsecos'.

En su forma más simple, puedes pensar en estos dos tipos de motivación como:

Intrínseco = relacionado con lo que queremos hacer.

Extrínseco = relacionado con lo que tenemos que hacer.

Una definición más detallada es:

- Intrínseco : Para realizar una acción o tarea basada en la satisfacción esperada o percibida de realizar la acción o tarea. Los motivadores intrínsecos incluyen divertirse, estar interesado y el desafío personal.
- Extrínseco : realizar una acción o tarea para obtener algún tipo de recompensa externa, que incluye dinero, poder y buenas notas o calificaciones.

Diferentes personas están motivadas por diferentes cosas y en diferentes momentos de sus vidas. La misma tarea puede tener más motivadores intrínsecos en ciertos momentos y más motivadores extrínsecos en otros, y la mayoría de las tareas tienen una combinación de los dos tipos de motivación.

Ejemplo:

John trabaja porque tiene que pagar su hipoteca y alimentarse a sí mismo ya su familia. No obtiene satisfacción de su trabajo y no hay posibilidad de promoción. Los motivadores de John son puramente extrínsecos.

Sally trabaja porque ama lo que hace, obtiene una enorme satisfacción y autorrealización de su trabajo. Sally tiene suficiente dinero ahorrado para no tener que trabajar, es propietaria de su casa y puede permitirse comprar lo que quiere cuando lo quiere. Los motivadores de Sally son puramente intrínsecos.

Claramente, Sally y John se encuentran en extremos diferentes del espectro de la automotivación. La mayoría de la gente, sin embargo, cae en algún punto intermedio.

La mayoría de las personas tienen que trabajar para ganar dinero, pero al mismo tiempo también encuentran que su vida laboral diaria es gratificante o satisfactoria en otras formas intrínsecas: satisfacción laboral y la oportunidad de socializar con colegas, por ejemplo.

Todos tenemos una tendencia a trabajar mejor cuando amamos lo que hacemos.

Es más fácil levantarse de la cama por la mañana, somos más felices en nuestro trabajo y más felices en general.

La investigación muestra que esto es particularmente importante cuando estamos bajo estrés. Es mucho más fácil lidiar con el estrés y las largas jornadas laborales si, en general, disfrutamos del trabajo. Por lo tanto, los motivadores intrínsecos juegan un papel importante en la automotivación para la mayoría de nosotros.

La importancia de la obligación

¿Qué pasa si una tarea no tiene motivadores intrínsecos ni extrínsecos?

La conclusión obvia es que es poco probable que lo hagamos, porque no tendrá sentido.

Todos sabemos que no siempre funciona así. Hay una cuestión más: los sentimientos de obligación .

Los motivadores de obligación no son estrictamente intrínsecos o extrínsecos, pero pueden ser muy poderosos. La obligación proviene de nuestra ética personal y sentido del deber, lo que está bien y lo que está mal.

Puede que te sientas obligado a ir a una fiesta porque te invitó alguien que conoces; no habrá ningún beneficio intrínseco o extrínseco obvio para que asistas, pero puedes preocuparte de ofender o molestar a tu amigo si no vas. Sin embargo, es más probable que disfrutes de la fiesta si vas con una actitud positiva y abierta, esperando que sea divertida. Esto añade un motivador intrínseco: diversión y disfrute.

Un paso a la vez...

Motivarse a sí mismo, o simplemente mejorar un poco su automotivación, no sucederá de la noche a la mañana.

Hay muchas habilidades involucradas, y no puede esperar desarrollarlas todas instantáneamente. Sin embargo, una mejor comprensión de los elementos de la motivación y, en particular, cómo encajan entre sí, debería ayudar a aumentar sus habilidades. Solo recuerda, Roma no se construyó en un día: piensa en progresar durante un largo período de tiempo y en pequeños pasos.

Estableciendo metas personales

Existe una fuerte correlación entre la automotivación, las metas personales y el logro.

Para motivarse adecuadamente y, de hecho, para lograrlo, es útil dedicar un tiempo a pensar en sus objetivos personales y en lo que quiere lograr en su vida.

Todos tenemos un deseo incorporado de lograr.

Sin embargo, lo que queremos lograr es personal para nosotros y puede cambiar a lo largo de la vida. En la escuela, por ejemplo, es posible que desee obtener buenas calificaciones y, más adelante, aprobar el examen de manejo o conseguir un trabajo.

Es importante fijarse objetivos claros si desea alcanzar sus ambiciones.

La relación entre motivación, metas y logros

Las personas quieren saber que han logrado, o tienen la capacidad de lograr, algo de valor, significado o importancia.

En general, cuanto más logran las personas, más seguras de sí mismas se vuelven. A medida que aumenta la confianza en uno mismo, también lo hace la capacidad de lograr más.

Por el contrario, cuando las personas no logran alcanzar sus objetivos, la autoestima y la confianza pueden verse afectadas, lo que afecta su motivación para lograr más.

Las metas personales pueden proporcionar dirección a largo plazo y motivación a corto plazo.

Las metas nos ayudan a centrarnos en lo que queremos ser o hacia dónde queremos ir con nuestras vidas. Pueden ser una forma de utilizar el conocimiento y administrar el tiempo y los recursos, para que pueda concentrarse en aprovechar al máximo su potencial de vida.

Al establecer objetivos personales claramente definidos, puede medir sus logros y controlar su progreso; si falla en un paso, puede reevaluar su situación y probar nuevos enfoques. Mantener las metas de tu vida claramente definidas y actualizadas a medida que tus circunstancias cambian y evolucionan es una de las formas más poderosas de mantenerte motivado a lo largo de la vida.

Metas de la vida

Es importante recordar, al pensar en lo que le gustaría lograr en su vida, que el cambio es inevitable.

Tus circunstancias y prioridades cambiarán a lo largo de tu vida. Es posible que a los 40 años te des cuenta de que nunca vas a ser concertista de piano, como habías planeado cuando tenías 19. Sin embargo, habrá otras cosas que puedes lograr en su lugar, y aún puedes seguir mejorando tu piano. -jugar y disfrutar de ello.

Al pensar en las metas de su vida, es una buena idea hacerlas desafiantes y emocionantes. Báseles en sus puntos fuertes, pero hágalos relevantes para usted y, en última instancia, alcanzables.

Puede ser útil categorizar los objetivos de vida:

Objetivos académicos : ¿qué conocimientos y/o cualificaciones desea alcanzar?

Objetivos profesionales : ¿adónde te gustaría que te llevara tu carrera, qué nivel quieres alcanzar?

Objetivos monetarios : ¿qué pretendes ganar en un momento dado de tu vida?

Objetivos éticos : ¿quiere ofrecer parte de su tiempo como voluntario para una buena causa o participar en eventos locales, política, etc.?

Objetivos creativos : ¿cómo quieres progresar creativa o artísticamente?

Objetivos domésticos : ¿cómo le gustaría que fuera su vida doméstica en el futuro?

Objetivos físicos : ¿quieres desarrollar tu habilidad en un determinado deporte u otra actividad física?

Una vez que haya pensado en sus objetivos de vida, puede comenzar a planificar la mejor manera de alcanzarlos. Márcate metas más pequeñas para el futuro. En diez años seré... en cinco años seré... etc.

Elabore planes de acción con subobjetivos cada vez más pequeños hasta que pueda llegar a un plan de acción en el que pueda comenzar a trabajar ahora.

Ejemplo resuelto: desglose de objetivos

Si una de tus metas de vida es escribir un libro, tu plan podría ser:

5 años a partir de ahora – publicar mi libro

Dentro de 4 años: terminar el primer borrador de mi libro

Dentro de 3 años: completa un título universitario en escritura creativa

1 año a partir de ahora – desarrollar un esquema para mi libro

Próximo mes: piense en ideas e investigue posibles argumentos para mi libro

Esta semana, lea dos libros e investigue posibles cursos universitarios.

Si bien este ejemplo es un esquema muy simple de una meta importante en la vida, debe darle una idea de cómo puede estructurar las metas grandes y resolver las metas secundarias que debe lograr en el camino.

Revisando tus Metas de Vida

Como con cualquier cosa en la vida, no basta con establecer metas.

Tienes que revisar tus objetivos con regularidad, tal vez cada pocos meses, y ciertamente cada año, para asegurarte de que:

Los objetivos siguen siendo relevantes para lo que quiere lograr; y

Estás en camino de lograrlos.

De lo contrario, debe revisarlos, de acuerdo con su situación actual.

Tus metas necesitan motivarte y emocionarte

No importa si no has tenido tanto tiempo como te hubiera gustado dedicar a aprender a tocar el piano; importa si no has hecho nada al respecto porque realmente no te preocupa tanto.

Si tus metas no te emocionan, abandónalas y desarrolla otras nuevas que realmente quieras alcanzar.

Lidiando con el Duelo y el Duelo

Desafortunadamente, todos vamos a morir alguna vez. Esto también significa, por supuesto, que por la ley de los promedios, también vamos a pasar duelo varias veces durante nuestra vida. Sin embargo, la experiencia de cada persona tanto del duelo como del duelo que lo acompaña es diferente. De hecho, cada experiencia para un individuo es muy diferente.

A pesar de estas diferencias, hay algunas características comunes. Estos brindan formas de ayudarnos a comprender el proceso de duelo y manejarlo mejor.

Cuatro etapas de cambio

El ciclo de cambio describe cuatro etapas para atravesar el duelo:

La primera etapa es la negación, la negativa a creer que la muerte realmente sucedió.

Escuchas o ves esta etapa manifestada en personas que dicen cosas como:

“No puedo creer que ya no esté aquí. Sigo pensando que simplemente entraré en su habitación y él estará allí”.

No es que no SABEN que la otra persona está muerta. Simplemente les resulta difícil adaptarse.

La gente también puede decir cosas como “ No puedo creer que me esté pasando esto. No puede ser real .” Esto también es una manifestación de negación.

A algunas personas les resulta extremadamente difícil superar esta etapa. Es posible que escuche, por ejemplo, de personas que se niegan a mover las pertenencias de la persona fallecida y mantienen su habitación exactamente como la dejaron durante muchos años. Fundamentalmente, estas personas todavía están en negación.

Las personas en esta etapa a menudo son capaces de funcionar de manera muy efectiva, porque la realidad de su situación aún no se ha asimilado. Sin embargo, si se prolonga durante mucho tiempo, pueden deprimirse.

La segunda etapa es la ira, ya sea con el mundo o con la persona muerta.

Puede, por ejemplo, escuchar a personas decir cosas como:

“Estoy tan enojado con ella por morir AHORA. Finalmente íbamos a hacer [x] este año, y ahora no puedo”.

"¡Estoy tan enojada porque me ha dejado para que me ocupe de esto!"

"¿Cómo pudo hacerme esto?"

Es poco probable que las personas en esta etapa puedan funcionar de manera muy efectiva. A menudo carecen de energía y confianza, y pasan mucho tiempo criticando lo que está sucediendo.

La tercera etapa es la exploración, cuando las personas comienzan a pensar en lo que esto significa para ellos.

En el duelo, es probable que esta etapa se caracterice por personas que discuten sus finanzas, toman decisiones sobre dónde vivir y piensan en cómo quieren pasar su tiempo.

¿El momento adecuado para las decisiones?

Cuando observa el ciclo de cambio, queda claro por qué es mejor esperar unos meses (al menos) después del duelo antes de tomar decisiones sobre dónde quiere vivir o qué quiere hacer.

Podrá tomar mejores decisiones cuando esté pasando por la fase de exploración que cuando todavía esté en negación o enojado.

La cuarta y última etapa es la aceptación, donde las personas comienzan a avanzar nuevamente.

Esta fase saca a las personas del ciclo de cambio personal y las lleva a una 'nueva normalidad' para ellos. Han aceptado su duelo y pueden seguir adelante con el resto de sus vidas.

Esto no significa que no estén aún en duelo, o que no sientan dolor, o que no necesiten apoyo continuo.

Sin embargo, han encontrado formas de sobrellevar la situación y seguir adelante.

El duelo y el duelo no son procesos lógicos

Hemos descrito tanto el ciclo de cambio como la bola en la caja como si el duelo fuera un proceso simple, lineal, siguiendo un curso totalmente lógico.

En realidad, por supuesto, no es tan simple. La gente rara vez pasa directamente de una etapa a la siguiente, sin ninguna regresión. A veces parecen estar explorando el futuro y luego vuelven a sumergirse en la negación y/o la ira, y esto es especialmente cierto si les sucede algo inesperado.

También habrá días en los que la bola parezca haber vuelto a crecer mucho más, porque está presionando el botón del dolor con mucha frecuencia.

Por lo tanto, es mejor ver estas analogías como una especie de guía para el progreso general, en lugar de un mapa claro del camino.

Apoyar a alguien que ha estado en duelo

Hay varias formas en las que puede apoyar a alguien que ha sufrido un duelo. Éstas incluyen:

Proporcionar apoyo y simpatía.

Las personas necesitan diferentes niveles y tipos de apoyo cuando están en duelo. Algunas personas necesitan más apoyo práctico y otras necesitan más apoyo emocional. Sin embargo, no hay duda de que tener gente allí para escuchar siempre será útil.

Enviando tarjetas y compartiendo recuerdos

En los países occidentales, existe la tradición de enviar cartas y tarjetas a las personas en duelo. Si ha estado en duelo, sabrá que esto es un poco como una espada de doble filo. Por un lado, es hermoso saber que a la gente le importa y leer sus recuerdos sobre la persona que ha muerto. Sin embargo, también es doloroso remover tus propios recuerdos.

En general, lo bueno supera a lo malo, especialmente con el tiempo. Enviar una tarjeta es un consuelo, así que hágalo, incluso (quizás especialmente) si no está seguro de que es su lugar para hacerlo.

Nunca está de más decirle a alguien que estás pensando en él.

Sigue estando ahí

Muchas personas informan que una de las cosas más difíciles de estar de duelo es que las personas dejan de preguntar cómo estás y dejan de controlarte después de unos días o semanas. Asumen que ahora estás 'de vuelta a la normalidad'.

Los mejores amigos siguen estando ahí. Siguen invitándote a hacer cosas y llamando para asegurarse de que te las arreglas o simplemente para darte alguien con quien hablar. Recuerdan aniversarios y cumpleaños, siempre los momentos más difíciles, y se aseguran de llamar en ese momento.

El duelo dura mucho tiempo y ayuda cuando las personas lo reconocen.

El efecto del tiempo

Es útil recordar que no hay sustituto para el tiempo de duelo.

El tiempo no cura exactamente todas las heridas, porque algunas nunca pueden curarse por completo y siempre dejarán una cicatriz. Sin embargo, los hace más fáciles de manejar.

Cómo afrontar el duelo, la pérdida y el duelo.

Desde que existieron los humanos, el dolor ha sido una sombra melancólica, siempre presente en el fondo.

Cuando el duelo ocupa un lugar central en su vida, puede ser difícil hacer otra cosa que no sea detenerse en la tragedia. La carga emocional que sigue a un evento trágico es difícil de superar, pero es posible si se tiene en cuenta la increíble capacidad de recuperación que las personas han demostrado a lo largo de la historia durante los momentos difíciles.

Antes de profundizar en las diferentes formas en que puede lidiar con su duelo, es importante observar qué es el duelo y cómo se manifiesta en el comportamiento de las personas.

Primeros modelos de duelo

Sigmund Freud fue uno de los primeros psicólogos en comenzar a analizar el duelo y fue pionero en el estudio del duelo.

En los últimos 30 años, se han desarrollado y examinado diferentes modelos de duelo.

El modelo de duelo de dos vías, creado por Simon Shimshon Rubin en 1981, es una teoría del duelo que proporcionó más atención al proceso de duelo real. El modelo examina los efectos a largo plazo del duelo al medir qué tan bien la persona en duelo se está adaptando a la pérdida de un ser querido. El objetivo principal del Modelo de Duelo de Dos Vías es que el individuo acepte vivir en un mundo del que el recién fallecido está ausente.

Modelo de duelo de 5 etapas de Kubler-Ross

El modelo de Kübler-Ross, comúnmente conocido como las cinco etapas del duelo, es una teoría presentada por primera vez por Elisabeth Kübler-Ross en su libro de 1969, *On Death and Dying*.

Este modelo de duelo se ha convertido en el método más popular para lidiar con el duelo dentro de la corriente principal de la psicología. El modelo describe en cinco etapas distintas cómo las personas lidian con el duelo y la tragedia. Dichos eventos pueden incluir ser diagnosticado con una enfermedad terminal o soportar una tragedia.

Las cinco etapas son:

- Negación
- Enfado
- Negociación
- Depresión
- Aceptación

Las etapas dentro del modelo son todas parte del marco que ayuda a las personas a aprender a vivir sus vidas sin un ser querido. El modelo de Kubler-Ross sostiene que las etapas no son paradas en una línea de tiempo lineal del duelo y que no todos pasan por todas las etapas, ni en un orden prescrito. Tanto el modelo de duelo de 5 etapas como el de 2 vías enfatizan que el duelo que alguien puede esperar se correlaciona con el tipo de relación que tuvo con el fallecido recientemente.

Consideraciones para los afligidos

Cuando usted o alguien a quien ama experimenta tristeza y dolor, es importante darse cuenta de que todos reaccionan de manera diferente.

La mayoría de las críticas a los modelos de duelo anteriores se relacionan con el hecho de que un modelo no se adapta a todas las personas. Elisabeth Ross intentó hacer un margen de maniobra para adaptarse a esto al incluir que el modelo de duelo no es una línea de tiempo lineal del duelo, y que no todos pasan por todas las etapas, ni en un orden prescrito. Esta dificultad para definir el duelo se debe a que todos reaccionan de manera diferente a la tragedia en función de una multitud de factores diferentes.

Si vamos a entender el duelo a través de la lente de los modelos de duelo antes mencionados, sabríamos que la respuesta al duelo se basa en el tipo de relación que tuvo con el fallecido recientemente. Dado que todos tenían una relación diferente y única con el difunto, tiene sentido que todos respondan de manera diferente a su fallecimiento.

Las muchas complejidades del duelo

La muerte nunca es una píldora fácil de tragar para los amigos y familiares sobrevivientes del difunto.

Las muchas complejidades de la muerte invocan un espectro igualmente amplio de emociones complicadas. Esta complejidad se puede ilustrar en los miembros de la familia que quedan tras la sobredosis de drogas de un miembro de la familia.

La idea de que la muerte se pudo evitar a menudo conduce a sentimientos de culpa por no hacer más. La culpa también puede surgir al sentir que podrías haber empeorado su adicción a través de tus palabras y acciones. Algunas personas se sienten culpables si la muerte les brinda una sensación de alivio después de años de adicción que ha afectado negativamente a familiares y amigos. Solo con este ejemplo, muestra cuántas variaciones

de una emoción pueden acompañar al duelo. La naturaleza cambiante de la aflicción debe tenerse en cuenta al recuperarse de una situación estresante o trágica en la vida. El duelo pasará, sin embargo, podría ser necesario más tiempo para procesar todo lo que surge junto con el duelo y el dolor.

Compararte con los demás

Todos tenemos una mala tendencia a compararnos con los demás. Este hábito es particularmente bueno para manifestarse en momentos de gran estrés emocional.

Es injusto comparar su respuesta a una tragedia con la respuesta de otro familiar o amigo. Todo el mundo tiene sus propias luchas en la vida, y todo el mundo tiene diferentes mecanismos de afrontamiento para hacer frente a estos obstáculos. Es curioso cómo tu propia mente se vuelve contra ti y tu voz interior adquiere un tono de autodesprecio.

Ver a otros miembros de la familia superar la tragedia mientras usted todavía está de duelo no es inusual. Esto puede hacerte sentir aislado en tu dolor, pero debes darte cuenta de que no conoces la historia completa de cómo se sienten internamente otras personas a pesar de cómo se ven por fuera. Es posible que te sorprenda lo buena que es la gente para parecer feliz y mantenerse unida por fuera, cuando internamente pueden estar desmoronándose por las costuras. Por estas razones, debes ser amable contigo mismo. La línea de tiempo para recuperarse del duelo es diferente para todos. No debe permitir que su dolor persistente abra las compuertas de la inundación al juicio propio.

Abrazando el dolor

En la raíz de todos los modelos de duelo está el perdón y la aceptación del dolor de la tragedia y la muerte.

Junto con el consejo de estos modelos, está el consenso de investigaciones independientes de terapeutas y psicólogos de que abordar los problemas que enfrenta es la forma más efectiva de reducir el dolor y resolver los problemas subyacentes que enfrenta.

La investigación ha demostrado los beneficios de la liberación catártica de las emociones reprimidas, siempre y cuando se haga de manera segura. El dolor abrumador puede hacer que incluso las personas más duras pierdan de vista su propio bienestar. La capacidad de abordar directamente sus sentimientos, pensamientos y estado emocional es vital para superarlos.

Es más fácil decirlo que hacerlo, por lo que se recomienda encarecidamente que hable sobre su duelo con:

Un terapeuta o consejero de duelo

Familia y amigos circundantes

Foros de duelo en línea

El estigma en torno a la salud mental ha disminuido drásticamente en los últimos diez años a medida que los medios de comunicación destacan una mayor concienciación y educación sobre el tema. Hablar con familiares y amigos que están experimentando la misma pérdida puede ayudar a fortalecer su relación y aliviar los sentimientos de estar solo en su duelo. Los terapeutas han sido capacitados profesionalmente para ayudarlo a superar las dificultades que enfrenta en un entorno seguro y empático. No permita que el posible juicio de familiares y amigos le impida buscar ayuda externa. Si realmente son tus amigos y familiares, deberían animarte a buscar la ayuda de un terapeuta autorizado.

Con suerte, a través de la comunicación abierta y el perdón, puede navegar a través del dolor y encontrar la felicidad nuevamente.

Al investigar los modelos de duelo efectivos y los enfoques comunes del duelo utilizados por los terapeutas, debe sentirse más seguro al saber que para superar cualquier problema en la vida, debe enfrentarlo de manera abierta, honesta y paciente.

Ira y agresión

La ira es una emoción normal y natural, que probablemente todos sentiremos al menos en algún momento de nuestras vidas.

La ira a menudo se asocia con el calor o el frío: hablamos de sentirnos 'calientes de ira' y también reconocemos la idea de 'furia fría'.

La ira puede ser bastante aterradora, tanto en uno mismo como en los demás, porque puede llegar de repente, pero también porque puede provocar comportamientos muy irracionales e impredecibles.

La agresión es un comportamiento, a menudo estrechamente relacionado con la ira. Las personas enojadas pueden volverse agresivas y las personas agresivas pueden enojarse, pero no son lo mismo.

Definición de ira y agresión

ira , s. disgusto caliente, que a menudo implica un deseo de represalia: ira. — vt. Enfadar: irritar. - enojado , adj. excitado por la ira, inflamado, de aspecto amenazador o abatido.

agresión __ un primer acto de hostilidad o lesión.

Enfado

En primer lugar, es importante entender que la ira no siempre es mala.

Aristóteles dijo: “ El hombre que está enojado con las cosas correctas y con las personas correctas, y, además, como debe, cuando debe, y mientras debe, es alabado”.

Quería decir que es correcto enojarse cuando ves injusticia o algún tipo de maldad. Pero la ira no debe llevarse a los extremos.

Control de la ira

Algunas personas tienden a enojarse sin razón.

En otras palabras, no están enojados con las cosas correctas y con las personas correctas. En cambio, se enojan por lo que los que los rodean pueden ver como 'sin razón' y permanecen enojados por mucho más tiempo de lo que se considera razonable.

La ira es una emoción humana perfectamente normal y, cuando se trata adecuadamente, es saludable. Sin embargo, debe ser capaz de controlar su ira. No es apropiado ni saludable si no puede controlar su temperamento y, a menudo, arremete contra los demás.

Los estallidos de ira frecuentes e incontrolados afectarán su salud y sus relaciones con los demás.

El manejo de la ira es un término que se usa para describir las habilidades que necesita para reconocer que usted, o alguien más, se está enojando y luego tomar las medidas apropiadas para manejar la situación de manera positiva. No significa internalizar o reprimir la ira, sino reconocer los desencadenantes y signos de la ira y encontrar otras formas más apropiadas de expresar nuestros sentimientos.

Controlar pero no suprimir

El manejo de la ira, por lo tanto, se trata de aprender a controlar su ira.

Esto no significa reprimirlo o internalizarlo, lo que puede ser tan dañino como los arrebatos frecuentes. En cambio, se trata de entender por qué estás enojado y aprender a manejar tus emociones. Es, por lo tanto, un elemento importante del autocontrol .

Todos nos enfadamos a veces, incluso las personas de muy buen carácter . En realidad, es bueno enojarse a veces: por ejemplo, ante una injusticia o cuando se infringen los derechos de alguien. Es, por tanto, una parte necesaria de la vida.

El hombre que está enojado con las cosas correctas y con las personas correctas y, además, como debe, cuando debe y mientras debe, es alabado.

Aristóteles

La clave de la ira es aprender a manejarla, como cualquier otra emoción, para que pueda canalizarse en la acción adecuada.

Las habilidades de manejo de la ira lo ayudarán a comprender qué hay detrás de su ira y luego expresarlo de una manera más saludable. Esto le permitirá comunicar su mensaje con mayor claridad.

Muchos de nosotros hemos aprendido comportamientos que nos ayudan a lidiar con emociones fuertes. Por lo tanto, el control de la ira puede consistir en desaprender mecanismos de afrontamiento ineficaces y volver a aprender formas más positivas de lidiar con los problemas y las frustraciones que conducen a la ira.

¿Necesita ayuda profesional con su ira?

Hay muchas técnicas de manejo de la ira que puede aprender y practicar por sí mismo o enseñar a otros. Sin embargo, si usted, o alguien que conoce, experimenta mucha ira regular o una ira muy fuerte (rabia), es posible que desee buscar ayuda, generalmente de un consejero.

Debe buscar ayuda profesional si la ira tiene un impacto negativo a largo plazo en sus relaciones, lo hace infeliz o tiene como resultado un comportamiento peligroso o violento.

Si alguna de estas afirmaciones es cierta para usted, es posible que necesite ayuda profesional para controlar su ira.

- Su comportamiento ha dado lugar a cualquier tipo de delito penal o civil.
- Eres violento con tu pareja, hijos u otras personas.
- Usted amenaza con violencia a las personas o la propiedad.
- Tienes arrebatos de ira que involucran romper cosas deliberadamente.
- Tiene discusiones constantes con personas cercanas a usted, su cónyuge/pareja, padres, hijos, colegas o amigos.
- Te sientes enojado con frecuencia pero interiorizas la emoción.
- Piensa que puede necesitar ayuda profesional con su ira.

Pasos hacia el manejo de la ira

Hay una serie de pasos que todos podemos tomar para ayudarnos a manejar nuestra ira de manera más adecuada.

Paso 1. Comienza a entender tu ira

La ira es una emoción como cualquier otra, y el primer paso para poder controlar cualquier emoción es entender por qué sucede.

Muchas personas usan la ira como una forma de encubrir otras emociones, como el miedo, la vulnerabilidad o la vergüenza. Esto es particularmente cierto para las personas a las que no se les animó a expresar sus emociones cuando eran niños, pero puede aplicarse a cualquiera.

Cuando comience a sentirse enojado, mire detrás de su enojo para ver si puede identificar lo que realmente está sintiendo.

Una vez que nombre el sentimiento, le resultará más fácil expresarlo de manera más apropiada.

Paso 2. Conozca sus factores desencadenantes y signos

Todos tenemos ciertas cosas que nos hacen enojar, y también señales reveladoras de que estamos empezando a perder los estribos.

Aprender a reconocer ambos puede hacer que sea más fácil detenerse antes de perder los estribos.

Los signos de ira suelen ser más fáciles de reconocer. Por ejemplo, las personas a menudo dicen que los latidos de su corazón aumentan cuando están enojados, porque el enojo está relacionado con la respuesta de adrenalina (lucha o huida). También puede encontrar que su respiración se acelera, por la misma razón. Puede tensar los músculos; las personas a menudo aprietan los puños cuando están enfadadas. Algunas personas necesitan moverse, caminar de un lado a otro, una vez más, una respuesta de adrenalina.

Los factores desencadenantes suelen ser muy personales, pero hay una serie de temas generales que pueden ayudarlo a identificarlos. Por ejemplo:

Los patrones de pensamiento negativos a menudo se asocian con arrebatos de ira. Tenga cuidado si comienza a generalizar en exceso ("¡Él nunca me ayuda!", "¡Ella siempre deja sus zapatos tirados por ahí!"), o si saca conclusiones precipitadas sobre lo que la gente está pensando (y para obtener más información al respecto, consulte nuestra página sobre La escalera de la inferencia).

Las personas o los lugares que le resultan estresantes también pueden dificultar el control de sus emociones. Si su ira es una máscara para otras emociones, es probable que surja. Ser consciente de lo que te estresa puede ayudarte a evitar esas situaciones, o pedir ayuda para gestionarlos mejor. Consulte nuestras páginas sobre Estrés y Manejo del estrés para obtener más información.

Paso 3. Aprenda formas de calmar su temperamento

Así como todos tenemos disparadores para la ira, todos tenemos formas de 'calmarnos'. Aprender algunas técnicas significa que puede usarlas cuando note sus signos reveladores de ira.

Algunas técnicas útiles incluyen:

- Respirar Conscientemente Más Lentamente y Relajarse

La idea detrás de esto es tratar de revertir algunos de los síntomas físicos de la ira.

Un ejercicio de respiración

Cuando empieces a sentirte tenso y enojado, trata de aislarte durante 15 minutos y concéntrate en relajarte y calmarte, respirando de manera constante:

Inhala y exhala profundamente 3 o 4 veces seguidas.

Cuente lentamente hasta cuatro mientras inhala.

Cuenta lentamente hasta ocho mientras exhalas.

Concéntrate en sentir cómo el aire entra y sale de sus pulmones.

Concéntrate y sienta cómo sus costillas suben y bajan lentamente mientras repite el ejercicio.

Deténgase y vuelva a la respiración normal si comienza a sentirse mareado en cualquier momento.

Incluso si no puede ausentarse durante 15 minutos, detenerse y tomar (y particularmente liberar) algunas respiraciones profundas puede ayudarlo a relajarse y darle tiempo para pensar.

Concéntrate en cómo te sientes físicamente

Tómese un momento para observar las reacciones de su cuerpo. ¿Qué ha pasado con tu respiración? ¿Tu frecuencia cardíaca? ¿Qué más ha cambiado?

A veces, el simple hecho de notar los cambios físicos en tu cuerpo puede ayudarte a calmarte, porque vuelve tu mente a algo más que al problema inmediato.

Cuenta lentamente hasta diez (¡o más!)

Dele a la lógica la oportunidad de ponerse al día con sus emociones .

Contar lentamente hasta diez (preferiblemente en tu cabeza, especialmente si estás con otras personas) antes de decir o hacer algo te ayudará a evitar decir algo de lo que luego puedas arrepentirte. También le ayudará a encontrar la mejor manera de transmitir su mensaje.

Tramo

Cuando estás enojado, tiendes a ponerte tenso. Estirarse lentamente puede ayudarlo a relajarse un poco, lo que nuevamente revierte algunos de los signos físicos de ira y, por lo tanto, lo hace sentir más tranquilo.

Paso 4. Encuentra otras formas de expresar tu ira

Hay momentos en que la ira es apropiada. Sin embargo, la explosión no lo es. Necesitas encontrar una manera saludable de expresar tu enojo con calma, para que tu mensaje sea escuchado.

Algunas formas de garantizar que esto suceda incluyen:

- Planifique conversaciones 'difíciles'

Si te preocupa tener una conversación que pueda hacerte enojar, trata de tomar el control de la situación. Tome notas de antemano, planificando lo que quiere decir de una manera tranquila y asertiva. Es menos probable que te distraigas durante la conversación si puedes consultar tus notas.

- Concéntrese en las soluciones, no en los problemas

En lugar de detenerse en lo que lo enojó, intente concentrarse en cómo resolver los problemas para que no vuelvan a surgir en el futuro.

- Date tiempo

Espera hasta que te hayas calmado de tu ira y luego exprésate de una manera tranquila y serena. Necesitas ser asertivo sin ser agresivo.

- Concéntrese en la relación y no guarde rencores

Todos debemos aceptar que todos somos diferentes y que no podemos controlar los sentimientos, creencias o comportamientos de los demás.

En lugar de centrarse en el problema inmediato, concéntrese en la relación. Esto es más importante que quién tiene 'razón'. Intenta ser realista y aceptar que las personas son como son, no como nos gustaría que fueran. Sentir resentimiento o guardar rencor a alguien aumentará tu ira y hará que sea más difícil de controlar. No puedes cambiar la forma en que otras personas se comportan o piensan, pero puedes cambiar la forma en que tratas a los demás pero trabajando en una actitud positiva.

- Usa el humor para calmar las situaciones

Es fácil usar sarcasmo inapropiado cuando está enojado; resista la tentación de hacer esto y, en su lugar, trabaje para introducir un poco de buen humor en conversaciones potencialmente difíciles. Si puede introducir algo de humor, se reducirá el resentimiento y mejorará su estado de ánimo.

Paso 5. Cuídate

Cualquier tipo de gestión emocional es más fácil si estás bien y sano de mente y cuerpo.

O, para decirlo de otra manera, cuando estamos bajo estrés, lo que incluye no estar saludables, es más difícil de manejar y dominar nuestras emociones. Por lo tanto, puede ser útil tomar medidas para garantizar que se mantenga saludable. Éstas incluyen:

- Hacer ejercicio y mantenerse en forma

Las hormonas que liberamos cuando estamos enojados, principalmente cortisol y adrenalina, son similares a las que se producen cuando estamos estresados. Cuando hace ejercicio regularmente, su cuerpo aprende a regular sus niveles de adrenalina y cortisol de manera más efectiva. Las personas que están en buena forma física también tienen niveles más óptimos de endorfinas, las hormonas que te hacen sentir bien y, por lo tanto, es menos probable que te sientas enojado.

- Durmiendo bien

Dormir es una parte importante de la vida y un sueño de buena calidad puede ayudar a combatir muchos problemas físicos, mentales y emocionales, incluida la ira. Cuando dormimos, el cuerpo y la mente descansan y reconstruyen las células dañadas y las vías neuronales. Todos sabemos que las personas a menudo se sienten mejor después de una buena noche de sueño. El nivel óptimo de sueño de buena calidad es de aproximadamente 7 horas por noche, aunque cada persona es diferente y es posible que necesite más o menos que esto.

- Aprenda a manejar sus niveles de estrés

Estar bajo estrés hace que sea mucho más difícil manejar las emociones. Vale la pena observar detenidamente sus niveles de estrés y ver si puede reducirlos en absoluto.

- Mejorar las relaciones y la salud

A nadie le gustan las personas que atacan constantemente a quienes los rodean, especialmente de manera impredecible. Un estado constante de ira también es malo para tu corazón. Controlar su ira es un buen primer paso hacia una mejor salud y relaciones.

- Agresión

La agresión es un tema complejo. Es justo decir que lo que una persona podría pensar que es un comportamiento asertivo puede ser fácilmente interpretado por otra como agresivo.

Nuestra página ¿Qué es la agresión? define la agresión, y expone algunos de los tipos de comportamiento agresivo. También explica los signos de agresión y por qué algunas personas pueden volverse agresivas.

Lidiando con la Agresión. Ver también: ¿Qué es la agresión?

Lamentablemente, muchos de nosotros tenemos que lidiar con personas que son agresivas, ya sea como parte de nuestro trabajo o en el transcurso de nuestra vida diaria. Los padres de niños pequeños a menudo se enfrentarán a la frustración y la agresión a diario, ¡pero eso puede ser más fácil de manejar que la agresión en otro adulto! Después de todo, no es realmente aceptable darle a un adulto un 'tiempo fuera', incluso si crees que probablemente los ayudaría a ambos.

La primera línea de defensa es el autocontrol

La agresión a menudo se asocia con respuestas emocionales profundas: es una reacción a las amenazas o la ira. Por lo tanto, desencadena una respuesta emocional en otras personas.

Si va a lidiar con eficacia con la agresión de los demás, es importante que comprenda y pueda manejar sus propias respuestas emocionales.

Por ejemplo, necesita saber qué tipo de comportamiento o persona lo hace sentir enojado y potencialmente agresivo. ¿Qué tipos de comportamiento te molestan? También debe comprender cómo reacciona y luego aprender a controlar sus sentimientos y asegurarse de que su respuesta sea adecuada a las circunstancias.

Dar una respuesta adecuada puede ayudar a la otra persona a gestionar sus emociones, incluso de forma inconsciente. Por ejemplo, una respuesta asertiva (en lugar de una pasiva o agresiva) puede ayudar a que la otra persona se vuelva más asertiva, en lugar de agresiva.

Cuando lo haga, es importante que le dé tiempo a la otra persona para que se exprese plenamente. Escuche lo que tienen que decir y anímelos a que le cuenten el problema. Un enfoque abierto y amistoso ayuda a definir su relación como una relación de apoyo, en lugar de una confrontación. Mostrar empatía y comprensión sobre su situación.

¡CONSEJO SUPERIOR!

Puede ser especialmente útil reconocer y reflejar las respuestas emocionales de la otra persona. Esto demuestra que has entendido no solo la situación, sino también sus sentimientos. También puedes decir cuánto lamentas que se sienta así.

Por ejemplo:

“ Puedo ver que esto te ha hecho enojar mucho, y no estoy sorprendido. Suena realmente horrible. ”

“ Puedo decir que estás realmente molesto por esto. Lamento mucho que te hayan hecho sentir así”.

Se debe tener cuidado de no reforzar el comportamiento agresivo, en particular comportándose con enojo o a la defensiva.

Factores que reducen el comportamiento agresivo

Hay una serie de factores que hacen que un individuo sea menos propenso a comportarse agresivamente. Estos pueden estar relacionados con el individuo, el entorno o las otras personas involucradas.

Por ejemplo, es menos probable que las personas que son bastante pasivas por naturaleza se vuelvan agresivas. Las personas también son menos propensas a ser agresivas si tienen experiencia en que el comportamiento agresivo no es recompensado, o creen que es poco probable que la agresión ayude.

Las personas también tienen menos probabilidades de volverse agresivas si:

- Siéntete seguro y sin amenazas;

- Espere ser tratado con respeto, quizás por la experiencia previa en ese ambiente o con esa persona;
- Entender el comportamiento que se espera, o las normas sociales; o
- Son capaces de comunicarse de manera efectiva.

Por lo tanto, es menos probable que genere agresión un ambiente tranquilo, donde la mayoría de las personas se sientan cómodas y donde las personas sean tratadas con respeto. También es mucho más difícil ser agresivo si todos los que te rodean se comportan con calma y respeto entre ellos y contigo.

Si trabaja en una organización que regularmente tiene que tratar con personas agresivas, puede que le resulte útil considerar si podría hacer algún cambio en el entorno que podría hacer que la agresión sea menos probable.

Por ejemplo, un entorno menos formal, o un enfoque más igualitario, puede ser menos intimidante y, por lo tanto, menos amenazante que los escritorios y las barreras. Ofrecer una taza de té o un vaso de agua como parte de la rutina de una reunión también puede ayudar a construir una relación de cariño desde el principio. Algo tan sencillo como colocar una pantalla de ordenador para que la otra persona pueda verla puede ayudar a que la relación sea más igualitaria, sobre todo si hay que tomar notas durante el encuentro.

Desactivar la agresión en los demás

Hay una serie de técnicas para hacer frente a la agresión, incluidos los comportamientos verbales y no verbales.

Estas técnicas serán particularmente útiles para cualquier persona que tenga que manejar la agresión en el transcurso de su vida profesional.

Los comportamientos no verbales que pueden ayudar a desactivar la agresión incluyen:

- Ser consciente de su propio lenguaje corporal y mostrar una postura abierta y no amenazante.
- Mantener un buen contacto visual pero asegurándose de que esto no parezca conflictivo.
- Moviéndose lenta y constantemente. Trate de mantener la calma en sus movimientos físicos.
- Respetar el espacio personal de la otra persona.
- Los comportamientos verbales que ayudarán a fomentar respuestas asertivas incluyen:
- Escuchar lo que la otra persona tiene que decir y aceptar, reconocer y enfatizar los aspectos positivos de lo que se dice, sin minimizar los negativos.

- Mostrar respeto a través de formalidades educadas, pero con el objetivo de trabajar hacia la familiaridad.
- Mostrar comprensión y empatía con la persona reflexionando, aclarando y resumiendo sus pensamientos y sentimientos.
- Evitar cualquier expresión de poder, por ejemplo "Debes calmarte".
- Animar a la otra persona a asumir la responsabilidad de su propio comportamiento y dirigirlo hacia salidas más creativas o positivas, por ejemplo, presentando una queja por escrito en lugar de criticar verbalmente a alguien/una organización.

Lidiando con la agresión después del evento

Las personas varían mucho en sus reacciones ante la experiencia de la agresión de otras personas.

La reacción de una persona puede depender de muchos factores, como las experiencias previas y la exposición a la agresión, la educación, las normas de comportamiento, el género, la cultura, la edad, la salud y las expectativas, así como las diferencias fisiológicas y las reacciones al estrés en general.

Las formas de hacer frente a la agresión después de que ha ocurrido incluyen:

- Consulte las directrices de su organización .
- Reportar el evento a un supervisor.
- Cuéntales a otros sobre tu experiencia . Expresar sentimientos y reacciones puede ayudarlo a aceptar lo que sucedió y comprender que muchas de esas reacciones son una respuesta normal al comportamiento hostil.
- Intenta analizar lo que ha sucedido , por qué la otra persona se comportó como lo hizo y tus reacciones. Discuta esto con un supervisor u otro miembro de su organización.

Sea consciente de los posibles síntomas que pueden seguir a una experiencia de este tipo , por ejemplo, sentimientos de ansiedad, trastornos del sueño, recordar constantemente el evento, sueños recurrentes, reacciones físicas, depresión o dificultades de concentración.

No minimice el estrés de un evento , ya sea para usted o para los demás. No permita que otros lo traten como menor. Si te angustia, entonces es importante lidiar con eso.

Un pensamiento final

Para desarrollar una comprensión del comportamiento agresivo, es importante que las personas reconozcan sus propios sentimientos y cómo reaccionan y manejan la agresión, tanto dentro de sí mismos como en los demás. La primera línea de defensa definitivamente no es un ataque, en este caso, es el autocontrol.

Escuchar a las personas y tratarlas como seres humanos puede ser muy útil para ayudarlo a desactivar la agresión en los demás. Muy pocas personas realmente quieren estar enojadas y agresivas.

El 'otro lado': buen humor y asertividad

Si la ira y la agresión son 'cosas malas', y probablemente estemos de acuerdo en que suele ser así, ¿cuál es la otra cara de la moneda?

En otras palabras, ¿cuáles son las cosas buenas, las virtudes, que están asociadas con 'no estar enojado' y 'no ser agresivo'?

La primera área que probablemente reconoceríamos como 'no enojado' es tener buen temperamento. Las personas de buen temperamento son agradables y fáciles de tratar. A menudo se los denomina "de temperamento ecuánime", lo que significa que están muy bien equilibrados emocionalmente y tienen un buen autocontrol.

Las personas de buen temperamento se enojan, pero solo cuando es correcto hacerlo.

Hacer la vida menos estresante

No hay duda de que la ira y la agresión pueden ser muy incómodas, ya sea que usted sea el enojado o el receptor.

Aprender más sobre ambos puede ayudarlo a administrarse mejor y garantizar que encuentre situaciones que involucren a cualquiera de ellos menos estresante.

La otra área que a menudo se asocia con la agresión, o se piensa que es su reverso, es la asertividad. No es estrictamente cierto que la asertividad sea lo opuesto a la agresión, pero puede ser útil pensar en el comportamiento agresivo, pasivo y asertivo como tres puntos de un triángulo.

Las personas asertivas se defienden a sí mismas y a los demás sin volverse pasivas ni agresivas. Mantienen la calma bajo presión y pueden transmitir su punto de vista sin molestar a los demás o enfadarse.

Una introducción a la intimidación

La intimidación solía considerarse un peligro en el patio de recreo, tal vez incluso un rito de iniciación esencial.

Afortunadamente, los tiempos han cambiado y se reconoce cada vez más que el acoso puede afectar a cualquier persona, de cualquier edad, desde la niñez hasta la edad adulta, y que hace que la vida sea miserable y desagradable.

Tanto las escuelas como los lugares de trabajo son mucho más conscientes del potencial de acoso y, por lo general, cuentan con planes y políticas para gestionarlo.

Esta página es una introducción a algunos de los conceptos relacionados con el acoso escolar.

Otras páginas de esta serie explican cómo resolver el acoso, ya sea como la persona acosada, como un colega, un padre o un amigo cercano.

Young Minds, la organización benéfica de salud mental, sugiere que más del 70% de los jóvenes han experimentado acoso escolar en un momento u otro.

En otras palabras, incluso si no ha sido acosado, probablemente conoce a muchas personas que lo han sido o que lo han presenciado. Si estás siendo acosado, no estás solo.



¿QUE ES BULLYING?

No existe una definición legal de acoso.

Sin embargo, existe un acuerdo general de que el bullying es:

Comportamiento que está diseñado para lastimar a otra persona o hacer que haga algo que no quiere hacer.

Este comportamiento puede ser verbal, por ejemplo, insultar, difundir mentiras sobre alguien o excluirlo del grupo, o físico, por ejemplo, patear y golpear a alguien.

El acoso verbal o emocional es probablemente mucho más común, y también es más difícil de detectar porque los acosadores a menudo dirán que fue "solo una broma". El acoso emocional tampoco deja marcas o hematomas evidentes, pero de hecho el daño puede ser mucho más grave y duradero.

¿Bromas o Bullying?

El tema de las bromas o la intimidación ha entrado en la discusión general recientemente, y muchas mujeres se quejan de que los hombres van demasiado lejos con las 'bromas' y que están sujetos a burlas sexistas y misóginas durante las noches de fiesta. Entonces, ¿cuándo las 'bromas' se convierten en 'intimidación'?

Hay dos maneras de considerar el problema.

Primero, ¿la persona que recibe se siente cómoda con la situación? Esto podría estar relacionado con si conocen a las personas que se dedican a las bromas o con un 'desequilibrio de poder'. Por ejemplo, un grupo de amigos puede estar bastante feliz intercambiando bromas sexuales entre ellos. Siempre que todos en el grupo reciban la misma atención, esto probablemente esté bien, aunque sea un poco juvenil. Sin embargo, si el mismo grupo se enfoca en una persona y hace bromas sexuales sobre esa persona toda la noche, probablemente sería un poco incómodo.

La regla de oro es:

Si no se sienten cómodos, entonces no es broma, es intimidación .

La segunda forma de verlo es considerar cómo te sentirías si la situación fuera al revés de alguna manera, o si le estuviera pasando a tu hermano o hermana. Por ejemplo, si es un grupo de hombres que le preguntan a una mujer sobre el tamaño de sus senos, ¿se sentiría bien si le dijeran lo mismo a un hombre que no sabían sobre el tamaño de su pene? ¿O si fuera tu hermana la receptora?

No, probablemente no.

Eso no es broma, es bullying.

Por qué ocurre el acoso

A veces, las razones del acoso son obvias: el objetivo del agresor se ve o se comporta de manera "diferente": por ejemplo, puede ser del sexo opuesto, una raza diferente, una orientación sexual diferente o un tamaño diferente.

En otras ocasiones, no hay una razón obvia para que esa persona sea elegida como "objetivo", excepto quizás porque se ve un poco vulnerable.

Las razones por las que los acosadores acosan son complicadas y variadas. Pueden, por ejemplo, sentirse un poco vulnerables y están 'golpeando a alguien antes de que puedan ser golpeados primero'. Pueden estar tratando de llamar la atención, ya sea de sus compañeros o de los adultos, o pueden estar enojados por algo que está sucediendo en sus propias vidas.

IMPORTANTE: Nadie pide ser intimidado. Nadie lo merece.

Es más, sean cuales sean los problemas del acosador, no hay excusa para acosar.

Ciberacoso

El ciberacoso es un fenómeno relativamente nuevo. El término se usa para describir el acoso en línea, a menudo a través de las redes sociales, y generalmente consiste en comentarios desagradables y comentarios despectivos publicados públicamente en línea.

Sin embargo, el acoso cibernético también puede incluir la publicación de fotografías, ya sean reales o retocadas, o la creación de cuentas falsas a nombre de alguien, por ejemplo, para ofrecer favores sexuales.

El acoso cibernético es un problema grave y tan dañino como el acoso del "mundo real".

Lidiando con la intimidación: algunos consejos generales

- Dile a alguien más
- No importa lo que digan los bravucones, contárselo a otra persona casi nunca empeorará las cosas. Dígale a un amigo, padre o maestro de confianza si está en la escuela, y para la intimidación en el lugar de trabajo, chatee con un colega de confianza o incluso consulte a su equipo de recursos humanos en confianza.
- Lo más probable es que usted no sea el único afectado.
- Pídele al acosador que se detenga
- Con confianza y asertividad, diles que no te importa su comportamiento y que agradecerías que dejaran de insultarte (o lo que sea).
- El acosador puede decir algo como '¿No puedes aceptar una broma?', en cuyo caso, la respuesta es algo así como 'No, claramente no, porque me parece bastante desagradable en este momento y nada gracioso'. .
- Deberá asegurarse de que esto no lleve a que la situación empeore, por ejemplo, que el acosador se vuelva agresivo, pero probablemente valga la pena intentarlo.
- Ignóralo y aléjate
- Los matones quieren una reacción. Si no te molesta, probablemente te dejarán y buscarán un objetivo más gratificante.

“ Yo solía ser el tipo de niño al que le pateaban la arena en la cara, ahora soy el tipo de niño que ve a alguien más recibir una patada en la cara ”.

Adrian Mole de Sue Townsend

Parezca confiado

El acoso hace que las personas se sientan pequeñas y vulnerables, lo que a su vez las hace parecer objetivos más fáciles. Si caminas con los hombros hacia abajo, tratando de volverte invisible, a menudo te hace más obvio.

En su lugar, eche los hombros hacia atrás, levante la cabeza y camine. Instantáneamente te verás más confiado y menos objetivo.

Nadie debe ser intimidado

Nadie pide ser intimidado, y nadie debería tener que soportarlo.

Con la información y los consejos de estas páginas, las personas involucradas deberían estar mejor preparadas para manejar y mejorar la situación y, con suerte, ayudar a otros a sobrellevarla también.

Confrontando el Bullying

Todos estamos de acuerdo en que la intimidación es desagradable e innecesaria, y que nunca debería suceder.

Pero de alguna manera, cuando vemos que el acoso le sucede a otra persona, podemos ser reacios a intervenir por temor a meternos en problemas o quizás empeorar las cosas.

Un pensamiento filosófico

“Lo único necesario para el triunfo del mal es que los hombres buenos no hagan nada”.

Edmund Burke

Si toma en serio las palabras de Edmund Burke, entonces todos tenemos el deber de enfrentar el acoso escolar cuando lo vemos.

Entonces, ¿por qué es tan difícil intervenir? Usted puede estar pensando:

"¿Qué pasa si él / ella está realmente bien?"

"¿Qué pasa si lo empeora?"

"¿Qué pasa si el acosador se vuelve contra mí a continuación?"

Todo esto es posible. Pero eso todavía no te absuelve de la necesidad de involucrarte y tratar de ayudar de alguna manera.

Ayudar a alguien que conoces que está siendo acosado

Si ve que alguien que conoce está siendo intimidado, tal vez un amigo, un niño o un colega, tiene varias opciones:

Dependiendo de su nivel de confianza, es posible que pueda intervenir de inmediato, diciendo, por ejemplo, 'No creo que esa sea una forma aceptable de hablar con nadie. ¿Te gustaría reconsiderar cómo expresas eso? Es probable que esto funcione mejor con adultos, quienes pueden no ser conscientes de la forma en que hablan o de cómo es probable que se perciba.

Es posible que puedas hablar con el acosador más tarde y decirle que pensabas que su comportamiento estaba fuera de lugar. Nuevamente, es probable que esto funcione mejor con adultos que pueden no ser conscientes de cómo podría interpretarse su comportamiento, pero no hay razón para suponer que no funcionaría con personas más jóvenes.

Puede hablar con la persona que está siendo acosada más tarde para ver si está bien y ofrecerle ayuda, por ejemplo, acompañándola a contárselo a otra persona y respaldando su historia como testigo. A menudo, el simple hecho de que alguien hable con ellos puede ser suficiente para persuadirlos de que deben contarle a alguien más y decirle a alguien más siempre es un paso positivo.

Puede involucrarlos en su grupo y hacerlos menos un objetivo, ayudando a garantizar que no se queden solos donde el acosador pueda encontrarlos.

Puede contarle a un adulto de confianza o a un colega lo que está pasando, en confianza. Si la persona en cuestión es un adulto, puede, por ejemplo, hablar con el departamento de recursos humanos de su lugar de trabajo y pedirles consejo. Si es un niño, puede hablar con sus padres o los de ellos, o con un maestro o un trabajador juvenil.

Enfrentar el acoso en público

Si el acoso ocurre en público, por ejemplo, en un tren, en un bar u otra situación social, puede ser más difícil.

Por ejemplo, es posible que veas a alguien que parece estar siendo abusado por un novio en un lugar público, o alguien que un grupo molesta, luciendo un poco incómodo, o incluso alguien que está siendo arengado en el transporte público.

Lo mejor que puedes hacer es preguntarle a la persona en cuestión si está bien o si quiere que le ayudes. A continuación, puede decidir qué acción tomar como resultado.

¡Consejo superior!

Si le preocupa llamar la atención sobre sí mismo, acérquese a la persona y dígame:

'Oye, hace años que no te veo, ¿cómo estás?' y darles un abrazo. Mientras lo hace, puede preguntarles en voz baja, sin llamar la atención, '¿Estás bien, o te gustaría algo de ayuda?'

Luego pueden decir ' Estoy bien' o ' Sí, por favor' o incluso ' Oh, es tan bueno verte, salgamos de aquí y nos encontremos en un lugar más tranquilo '.

Tenga en cuenta: esto es mucho más fácil para una mujer para hacerle a otra mujer. Que un hombre le haga esto a una mujer puede parecer un poco amenazador, incluso si ella está en problemas. En lugar de eso, es mejor decir en voz baja: "Te ves un poco incómodo. ¿Esta todo bien?"

Enfrentando a tus amigos

Si usted es parte del grupo que causa el problema y comienza a sentirse un poco incómodo con el nivel de "bromas", puede:

Confronte a los demás y sugiera que probablemente ya haya ido lo suficientemente lejos (lo más probable es que otros en el grupo también lo piensen y lo ayuden a seguir adelante); o

Pruebe la distracción: presente otro tema de conversación y vea si puede alejar al grupo. Una vez más, es probable que otros acepten esto y apoyen su movimiento. Por ejemplo, podrías decir ' Mira, vamos, dijimos que íbamos a comer algo'. ¿A dónde iremos? '

Es probable que el segundo funcione mejor si, por ejemplo, el grupo está un poco borracho. Puede, y probablemente debería, tener la primera conversación en otro momento, cuando todos estén sobrios y puedan ver por qué podría haber habido un problema.

Tomando el camino difícil

Nunca será fácil confrontar y desafiar el acoso escolar cuando vea que sucede.

Sin embargo, es importante hacerlo, tanto para usted como para los involucrados.

También vale la pena recordar que por muy difícil que se sienta desafiar el acoso, es infinitamente más difícil estar en el extremo receptor.

Ayudar a alguien a sobrellevar el acoso

• Prevención de la intimidación

A menudo, no hay ninguna razón por la que alguien sea elegido como objetivo de la intimidación. Sin embargo, a menudo también es cierto que aquellos que parecen vulnerables tienen más probabilidades de convertirse en objetivos.

También puede ser útil practicar comportamientos para evitar el acoso, como alejarse o mantener la calma bajo presión.

La práctica hace al maestro, por lo que es una buena idea discutir y practicar estos comportamientos con el tiempo, como parte del desarrollo general de su hijo.

En particular:

- Anime a su hijo a 'caminar erguido', levantando la cabeza y los hombros hacia atrás, caminando con confianza.
- Ayude a su hijo a desarrollar confianza en sí mismo y resiliencia .
- Discuta situaciones potencialmente amenazantes y cómo evitarlas, por ejemplo, usando otra ruta.

- No tolere comportamientos agresivos o desagradables en su hijo, ni comentarios despectivos sobre otras personas. Explique por qué este tipo de comportamiento o lenguaje no es aceptable y hace que otras personas se sientan infelices, incluso si se trata de una broma.
- Enséñele técnicas a su hijo (como la técnica del 'Papelera') para ayudarlo a descartar cualquier cosa desagradable que le apunte.

• **La técnica del 'Papelera'**

Esta técnica, utilizada por Kidpower para combatir el acoso escolar, es una fuerte técnica de visualización.

Cuando alguien te dice algo desagradable, imagínate haciendo una bolita con las palabras y tirándolas a la basura. Luego reemplácelos con algo positivo en su lugar.

Por ejemplo:

Si alguien dice “ Eres estúpido ”, puedes tirarlo y reemplazarlo con “ Sé que soy inteligente”.

Si alguien dice “ Ya no soy tu amigo ”, puedes reemplazarlo por “ Buscaré otros amigos ”.

Enséñele a su hijo habilidades sociales efectivas , para ayudarlo a evitar la exclusión del grupo. Por ejemplo, muéstreles cómo pedir unirse al grupo.

Asegúrese de que sus hijos sepan que la acción física, como golpear o patear, es inaceptable. Una clase de defensa personal puede ayudarlos a comprender la diferencia entre agresión y defensa, y mostrarles cómo defenderse sin ser agresivos. Esto ayudará tanto a lidiar con el acoso como a evitar que su hijo sea visto como un acosador.

• **Detección de la intimidación**

Los niños y los adultos suelen ser reacios a admitir que están siendo intimidados. A veces esto se debe a que piensan que contarle empeorará la situación y, a veces, a que piensan que de alguna manera es su culpa.

El resultado final: nadie pide o merece ser intimidado.

A veces se puede saber que alguien está siendo intimidado por ciertos signos:

- Su comportamiento puede cambiar y pueden volverse mucho más retraídos y poco comunicativos;
- Pueden salir menos porque están siendo excluidos del grupo;
- Puede parecer que tienen menos dinero porque se lo están robando;
- Pueden ponerse muy ansiosos cuando reciben un mensaje de texto o correo electrónico, en caso de que sea desagradable;

- Pueden preocuparse por ir a la escuela e incluso hacer novillos. Esto también puede manifestarse en dolores de cabeza u otros signos de enfermedad en los días de escuela;
- Es posible que empiecen a tener un desempeño peor en la escuela.
- Sin embargo, hay muchas otras cosas además de la intimidación que también pueden hacer que los niños se preocupen y, por lo tanto, muestren comportamientos similares.

No hace falta decir que siempre debes animar a tus hijos a que hablen contigo sobre cualquier cosa que les moleste. Puede ser útil crear oportunidades adicionales para hablar, tal vez haciendo cosas juntos como caminar o cocinar.

Incluso puedes decir

- Pareces muy callado. ¿Te molesta algo? , o
- 'Me he dado cuenta.... ¿Pasa algo?
- Si se trata de un colega, puede diseñar una oportunidad para hablar, como una cita para almorzar, y preguntarle si todo está bien.
- Una vez que esté al tanto del problema, puede ayudarlos a manejarlo.
- Ayudar a alguien a sobrellevar el acoso

Si alguien le dice que está siendo acosado, es importante que escuche con atención sin juzgar ni responder emocionalmente. Use preguntas para aclarar, pero tenga cuidado de no usar 'preguntas capciosas'.

Sea consciente de sus propios sentimientos, quizás debido a sus experiencias de la infancia. Estos afectarán la forma en que responde y pueden ser inútiles. Asegúrate de aplicar también la lógica y el pensamiento racional a la situación, así como la emoción.

- **Asegúrele a la persona involucrada que no es su culpa.**

Pregúnteles cómo les gustaría llevarlo adelante y qué apoyo les gustaría de usted. ¿Les gustaría, por ejemplo, que fueras con ellos a hablar con alguien al respecto?

Fomente una muestra de confianza en sí mismo, por ejemplo, mostrándoles cómo pararse y caminar con confianza. Fomenta también la falta de reacción ante el acoso, dejando claro que no se trata de tolerarlo, sino de demostrar que no te importa, para que el acosador se dé por vencido.

Anímelos a desarrollar nuevas habilidades o intereses, para darles otra salida y algo más en lo que pensar.

- **Nunca:**

Dígale a cualquiera que golpee al acosador, o también insulte;

- **Descartar la experiencia.**

Siempre discútalo con sensibilidad y ayúdelos a pensar cómo manejarlo, incluso si no siente que es 'realmente' intimidación.

- **Cuando (o si) está de acuerdo en que se debe contactar a la escuela/RH/gerentes:**

Ayúdelos a escribir una línea de tiempo de lo que ha sucedido. Asegúrese de que sean lo más específicos posible, ya que esto ayudará en cualquier investigación;

Haga una cita para ver a alguien, no se presente. Este podría ser un profesional de recursos humanos, el maestro de su hijo, un maestro de cuidado pastoral o el jefe de año. Es posible que su hijo tenga opiniones firmes sobre a quién le gustaría que viera, así que prepárese para ser flexible;

Deje en claro en las discusiones que le gustaría trabajar con la escuela o el lugar de trabajo para encontrar una solución. Es importante que no se pongan a la defensiva, y que no los acuses de nada;

Recuerde que tomará tiempo averiguar qué sucedió. Pregunte cuándo podría tener noticias de ellos u organice una reunión de seguimiento para discutir las cosas más a fondo.

Asegúrese de que continúen manteniendo un registro de cualquier otro incidente (incluida la fecha, la hora, lo que sucedió y los testigos) y transmítaselo a la persona que se ocupa de ello. También puede ser útil mantener un registro de su respuesta.

Si no está satisfecho con la respuesta, tiene varias opciones para escalar. Consulte el sitio web para conocer los procedimientos de quejas, así como la política contra el acoso escolar, y utilícelo para llevar las cosas más lejos si es necesario.

- **Ser padre de un acosador**

Siempre esperas que tu pequeño querubín bien educado no sueñe con intimidar a nadie. Pero los matones también tienen padres.

Si su hijo es acusado de intimidación, debe tomar la acusación muy en serio.

Esto NO SIGNIFICA correr a la escuela (o a los padres del otro niño) para confrontarlos y acusarlos de mentir.

En cambio, significa escuchar en silencio y racionalmente lo que se dice y concentrarse en la evidencia. Por supuesto, debe preguntarle a su hijo su versión de la historia.

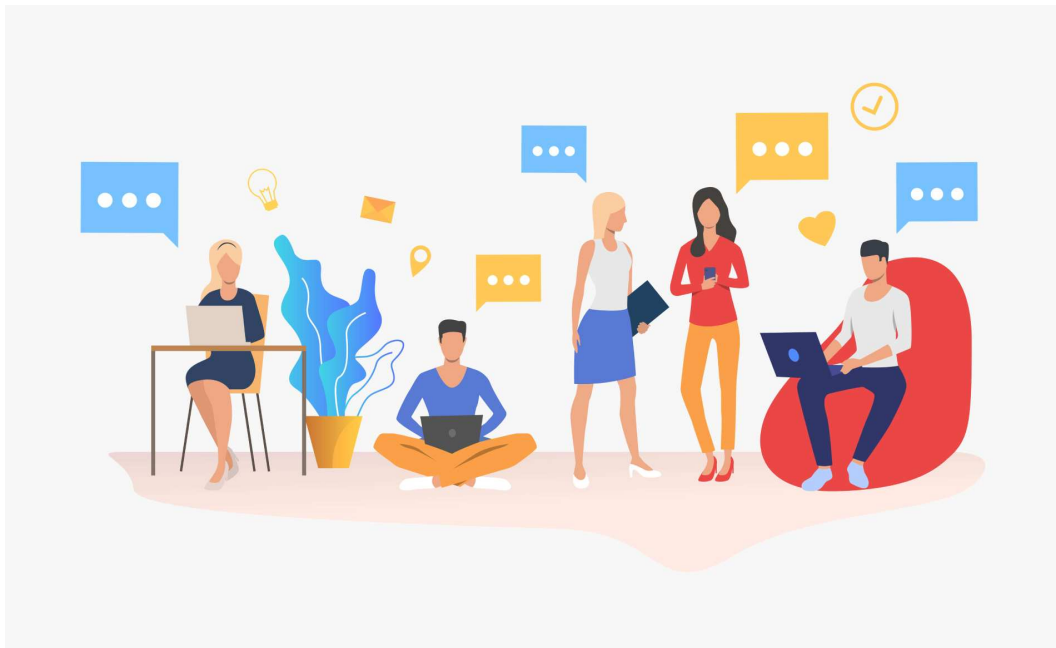
Sin embargo, esté preparado para considerar que su hijo puede estar mintiéndole, especialmente si la evidencia es clara.

Deberá trabajar con la escuela para desarrollar una solución. La escuela probablemente querrá imponer sanciones, y usted también puede querer imponer las suyas en casa.

Un pensamiento final...

El bullying siempre evoca emociones fuertes, a menudo vinculadas a experiencias personales. Cuando esté ayudando a alguien a sobrellevar el acoso o a manejar el acoso, tenga en cuenta sus propias respuestas emocionales, ya que pueden nublar su capacidad para ofrecer consejos sensatos.

Si es necesario, busque apoyo usted mismo.



MEJORANDO LA COMUNICACIÓN:

DESARROLLANDO HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

Las habilidades de comunicación efectiva son fundamentales para el éxito en muchos aspectos de la vida. Muchos trabajos requieren fuertes habilidades de comunicación. Las personas con buenas habilidades de comunicación también suelen disfrutar de mejores relaciones interpersonales con amigos y familiares.

Por lo tanto, la comunicación efectiva es una habilidad interpersonal clave y aprender a mejorar su comunicación tiene muchos beneficios. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil saber por dónde empezar. Esta página establece las 'áreas problemáticas' más comunes y sugiere dónde puede centrar su atención.

Un proceso bidireccional

La comunicación es un proceso bidireccional. Se trata de cómo enviamos y recibimos mensajes. Recibir incluye tanto cómo asimilamos el mensaje (leer o escuchar, por ejemplo) como la 'descodificación' del mensaje.

Por lo tanto, mejorar la comunicación también puede implicar uno o ambos elementos.

Sin embargo, muchos de los problemas más comunes en realidad radican en recibir mensajes en lugar de enviarlos.

Lenguaje Corporal o Movimientos Corporales (Cinésica)

Los movimientos corporales incluyen gestos, posturas, movimientos de cabeza y manos o movimientos de todo el cuerpo.

Los movimientos corporales se pueden utilizar para reforzar o enfatizar lo que dice una persona y también ofrecen información sobre las emociones y actitudes de una persona. Sin embargo, también es posible que los movimientos del cuerpo entren en conflicto con lo que se dice.

Un observador hábil puede detectar tales discrepancias en el comportamiento y usarlas como una pista de lo que alguien realmente siente y piensa.

Hay varias categorías diferentes de movimiento corporal, estas incluyen:

- Emblemas

Los gestos que cumplen la misma función que una palabra se denominan emblemas.

Por ejemplo, las señales que significan 'OK', '¡Ven aquí!', o el movimiento de la mano al hacer autostop. Sin embargo, tenga en cuenta que, si bien algunos emblemas son reconocidos internacionalmente, es posible que otros deban interpretarse en su contexto cultural.

- Ilustradores

Los gestos que acompañan a las palabras para ilustrar un mensaje verbal se conocen como ilustradores.

Por ejemplo, el movimiento circular común de la mano que acompaña a la frase 'una y otra vez', o asentir con la cabeza en una dirección particular cuando se dice 'allí'.

- Reguladores

Los gestos utilizados para dar retroalimentación al conversar se llaman reguladores.

Ejemplos de 'reguladores' incluyen movimientos de cabeza, sonidos cortos como 'uh-huh', 'mm-mm' y expresiones de interés o aburrimiento. Los reguladores permiten que la otra persona adapte su discurso para reflejar el nivel de interés o acuerdo. Sin recibir retroalimentación, a muchas personas les resulta difícil mantener una conversación. De nuevo, sin embargo, pueden variar en diferentes contextos culturales.

- Adaptadores

Los adaptadores son comportamientos no verbales que satisfacen alguna necesidad física.

Los adaptadores incluyen acciones como rascarse o ajustarse anteojos incómodos, o representan una necesidad psicológica como morderse las uñas cuando está nervioso.

Aunque normalmente subconscientes, es más probable que los adaptadores estén restringidos en lugares públicos que en el mundo privado de las personas, donde es menos probable que se noten. Los comportamientos adaptativos suelen acompañar a sentimientos de ansiedad u hostilidad.

- Postura

La postura puede reflejar emociones, actitudes e intenciones.

La investigación ha identificado una amplia gama de señales posturales y sus significados, tales como:

- Postura abierta y cerrada

Se han identificado dos formas de postura, 'abierta' y 'cerrada', que pueden reflejar el grado de confianza, estatus o receptividad de un individuo hacia otra persona.

Alguien sentado en una posición cerrada puede tener los brazos cruzados, las piernas cruzadas o estar colocado en un ligero ángulo con respecto a la persona con la que está interactuando. En una postura abierta, puede esperar ver a alguien directamente frente a usted con las manos separadas sobre los brazos de la silla. Una postura abierta se puede utilizar para comunicar apertura o interés en alguien y disposición para escuchar, mientras que la postura cerrada puede implicar incomodidad o desinterés.

- Duplicación

Observe la forma en que una pareja amorosa se relaciona entre sí. Es posible que desee observar una relación cercana en persona o en la televisión. Verá que las posturas de los socios coincidirán, como si un socio fuera un reflejo del otro. Por ejemplo, si un compañero coloca un brazo sobre el respaldo de una silla, esto podría replicarse en la posición de la

otra persona. Si un compañero frunce el ceño, podría reflejarse en la expresión facial del otro compañero. Este 'reflejo' indica interés y aprobación entre las personas.

- Cercanía y Espacio Personal (Proxemics)

Cada cultura tiene diferentes niveles de cercanía física apropiados para diferentes tipos de relaciones, y los individuos aprenden estas distancias de la sociedad en la que crecieron.

- El estudio del espacio personal se llama proxémica.

En la sociedad multicultural de hoy, es importante considerar la variedad de códigos no verbales expresados en diferentes grupos étnicos. Cuando alguien viola una distancia ' apropiada ', las personas pueden sentirse incómodas o a la defensiva. Sus acciones bien pueden estar abiertas a malas interpretaciones.

En la sociedad occidental se han definido cuatro distancias según la relación entre las personas implicadas.

- Las cuatro categorías principales de la proxémica

Distancia íntima (tocando a 45cm)

Distancia personal (45 cm a 1,2 m)

Distancia social (1,2 m a 3,6 m)

Distancia pública (3,7 m a 4,5 m)

Estas cuatro distancias están asociadas con los cuatro tipos principales de relación: íntima, personal, social y pública.

Cada una de las distancias se divide en dos, dando una fase cercana y una fase lejana, haciendo ocho divisiones en total. Vale la pena señalar que estas distancias se consideran la norma en la sociedad occidental.

- Distancia íntima:

La distancia íntima varía desde el contacto cercano (tocarse) hasta la fase 'lejana' de 15-45 cm.

En la sociedad británica se tiende a ver como una distancia inapropiada para el comportamiento público y entrar en el espacio íntimo de otra persona con la que no tienes una relación cercana puede ser sumamente perturbador.

- Distancia personal:

La fase 'lejana' de la distancia personal se considera la más adecuada para las personas que mantienen una conversación. A esta distancia es fácil ver las expresiones y los

movimientos oculares de la otra persona, así como su lenguaje corporal general. El apretón de manos puede ocurrir dentro de los límites de la distancia personal.

- Distancia social:

Esta es la distancia normal para negocios impersonales, por ejemplo, trabajar juntos en la misma habitación o durante reuniones sociales.

Los asientos también son importantes; es mucho más probable que la comunicación se considere una relación formal si la interacción se lleva a cabo frente a un escritorio. Además, si la disposición de los asientos es tal que una persona parece menospreciar a otra, se puede crear un efecto de dominación. En una distancia social, el habla debe ser más fuerte y el contacto visual sigue siendo esencial para la comunicación; de lo contrario, se reducirá la retroalimentación y la interacción puede terminar.

- Distancia pública:

Los maestros y oradores públicos se dirigen a grupos a una distancia pública. A tales distancias, la comunicación no verbal exagerada es necesaria para que la comunicación sea efectiva. Las sutiles expresiones faciales se pierden a esta distancia, por lo que a menudo se usan gestos claros con las manos como sustituto. Los movimientos de cabeza más grandes también son típicos de un orador experimentado que es consciente de los cambios en la forma en que se percibe el lenguaje corporal a distancias más largas.

Una reflexión sobre el transporte público

Cualquiera que viva en una ciudad ajetreada, especialmente en una capital, estará familiarizado con el transporte público abarrotado.

En Londres, por ejemplo, el metro suele estar tan abarrotado durante las horas pico que los extraños pueden estar apretados unos contra otros muy íntimamente.

Un fenómeno interesante sobre los viajes en hora punta en Londres es que casi nadie habla, o incluso reconoce la existencia de alguien más con contacto visual u otras señales no verbales, excepto muy ocasionalmente para pedirles que se acerquen más al vagón.

Podríamos especular que esto podría deberse a que el reconocimiento de extraños dentro del espacio íntimo de uno es muy incómodo y, por lo tanto, la mayoría de las personas prefieren ignorarlo.

- Identificación de problemas

Muchas personas aprecian que tienen un problema con las habilidades de comunicación, pero luchan por saber por dónde empezar a mejorar. Hay varias maneras de identificar áreas problemáticas particulares, que incluyen:

Pide a tus amigos, familiares y compañeros que te aconsejen . La mayoría de las personas estarán felices de ayudarte en tu viaje hacia la superación personal. Es posible que incluso hayan estado esperando esta oportunidad durante algún tiempo.

¡CONSEJO SUPERIOR!

- Puede que le resulte útil utilizar una estructura como ' Comenzar, Continuar, Detener' cuando busque comentarios.
- Pida a las personas que le digan una o dos cosas que debe comenzar a hacer, una o dos para continuar y una o dos para detenerse.
- Esto garantiza que obtenga comentarios centrados en la acción que también sean relativamente breves.
- Utilice una herramienta de autoevaluación como nuestra Autoevaluación de habilidades interpersonales . Esto le ayudará a identificar las áreas de mejora más importantes.
- En su lugar, podría simplemente trabajar para mejorar las áreas problemáticas más comunes y ver qué sucede.

Cuatro áreas clave para mejorar

En general, hay cuatro áreas principales de habilidades de comunicación que la mayoría de nosotros haría bien en mejorar. Estos son la escucha, la comunicación no verbal, la conciencia y el manejo emocional y el cuestionamiento.

1. Aprende a escuchar

Una de las áreas más comunes que necesitan mejorar es escuchar.

Todos tenemos una tendencia a olvidar que la comunicación es un proceso bidireccional. Caemos en la trampa de la 'transmisión', donde simplemente emitimos un mensaje y no escuchamos la respuesta. Gran parte del tiempo, en realidad no escuchamos a los demás en una conversación, sino que pensamos en lo que planeamos decir a continuación.

Es probable que mejorar sus habilidades para escuchar se traduzca en mejoras en sus relaciones tanto en el trabajo como en el hogar.

¿Qué es, sin embargo, escuchar? Escuchar no es lo mismo que oír . Aprender a escuchar significa no solo prestar atención a las palabras que se pronuncian, sino también a cómo se pronuncian y los mensajes no verbales que se envían con ellas. Significa prestar toda su atención a la persona que habla y concentrarse genuinamente en lo que dice y en lo que no dice.

Los buenos oyentes utilizan las técnicas de aclaración y reflexión para confirmar lo que ha dicho la otra persona y evitar cualquier confusión. Estas técnicas también demuestran muy claramente que estás escuchando, al igual que la escucha activa.

2. Estudiar y comprender la comunicación no verbal

Gran parte de cualquier mensaje se comunica de forma no verbal. Algunas estimaciones sugieren que esto puede representar tanto como el 80% de la comunicación.

Por lo tanto, es importante considerar y comprender la comunicación no verbal, especialmente cuando está ausente o reducida, como cuando se comunica por escrito o por teléfono.

La comunicación no verbal a menudo se considera lenguaje corporal, pero en realidad cubre mucho más. Incluye, por ejemplo, el tono y el timbre de la voz, el movimiento corporal, el contacto visual, la postura, la expresión facial e incluso cambios fisiológicos como la sudoración.

Por lo tanto, puede comprender mejor a otras personas prestando mucha atención a su comunicación no verbal. También puede asegurarse de que su mensaje se transmita con mayor claridad asegurándose de que sus palabras y su lenguaje corporal sean coherentes.

3. Conciencia y gestión emocional

La tercera área subestimada de la comunicación es la conciencia de nuestras propias emociones y las de otras personas, y la capacidad de manejar esas emociones.

En el trabajo es fácil caer en la trampa de pensar que todo debe ser lógico y que la emoción no tiene cabida. Sin embargo, somos humanos y por lo tanto desordenados y emocionales. Ninguno de nosotros puede dejar sus emociones en casa, y tampoco deberíamos tratar de hacerlo. Eso no quiere decir que debamos 'dejar que todo pase el rato'. Sin embargo, la conciencia de las emociones, tanto positivas como negativas, definitivamente puede mejorar la comunicación.

Esta comprensión de las emociones propias y ajenas se conoce como Inteligencia Emocional.

Existe considerable evidencia de que es mucho más importante para el éxito en la vida que lo que podríamos llamar 'inteligencia intelectual'.

La inteligencia emocional cubre una amplia gama de habilidades, generalmente divididas en habilidades personales y habilidades sociales. Las habilidades personales incluyen la autoconciencia, la autorregulación y la motivación. Las habilidades sociales incluyen la empatía y las habilidades sociales. Cada uno de estos se divide en más habilidades.

Por ejemplo:

La autoconciencia consiste en la conciencia emocional, la autoevaluación precisa y la confianza en uno mismo.

La empatía es la capacidad de 'sentir con' los demás: compartir sus emociones y comprenderlas. Incluye comprender a los demás, desarrollarlos, tener una orientación de servicio, valorar y aprovechar la diversidad y la conciencia política.

Fundamentalmente, el principio detrás de las diferentes habilidades que componen la inteligencia emocional es que debes ser consciente y comprender tus propias emociones, y ser capaz de dominarlas, para comprender y trabajar bien con los demás.

4. Habilidades para hacer preguntas

La cuarta área en la que luchan muchas personas es el cuestionamiento .

Hacer preguntas es una habilidad crucial para asegurarse de que ha entendido correctamente el mensaje de alguien. También es una muy buena manera de obtener más información sobre un tema en particular, o simplemente iniciar una conversación y continuar. Aquellos con buenas habilidades para hacer preguntas a menudo también son vistos como muy buenos oyentes, porque tienden a pasar mucho más tiempo extrayendo información de otros que transmitiendo sus propias opiniones.

Transmitiendo Mensajes

Estas cuatro áreas clave de comunicación comparten una característica común: todas (o en su mayoría) tratan de recibir mensajes.

Sin embargo, también hay cosas importantes que puede hacer para mejorar la probabilidad de poder 'transmitir' un mensaje de manera efectiva. Por ejemplo:

No se limite a decir lo primero que se le ocurra . En cambio, tómate un momento y presta mucha atención a lo que dices y cómo lo dices.

Concéntrese en el significado de lo que quiere comunicar .

Considere cómo la otra persona podría recibir su mensaje y adapte su comunicación para que se ajuste. Al comunicarse claramente, puede ayudar a evitar malentendidos y posibles conflictos con los demás. Puede, por ejemplo, comprobar que han entendido pidiéndoles que reflexionen o resuman lo que han oído y entendido.

También puede ser útil prestar especial atención a las diferencias culturales, experiencias pasadas, actitudes y habilidades al transmitir su mensaje . Evite la jerga y el lenguaje demasiado complicado, y explique las cosas de la forma más sencilla posible. Evite siempre los términos racistas y sexistas o cualquier lenguaje que pueda ofender.

Otros aspectos que pueden afectar la comunicación

Hay una serie de otros elementos y aspectos que pueden afectar la forma en que se transmite y recibe un mensaje. Incluyen el uso del humor, la forma en que trata a las personas en general y su propia actitud, tanto hacia la vida en general como hacia la otra persona y la comunicación.

- **Usando el humor**

La risa libera endorfinas que pueden ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. A la mayoría de las personas les gusta reír y se sentirán atraídas por alguien que pueda hacerlos reír. No tengas miedo de ser divertido o inteligente, pero asegúrate de que tu humor sea apropiado

para la situación. Usa tu sentido del humor para romper el hielo, bajar barreras y ganarte el cariño de los demás. Al usar el humor apropiado, se le percibirá como más carismático.

- **Tratar a las personas por igual**

Trate siempre de comunicarse en igualdad de condiciones y evite ser condescendiente con las personas. No hable de los demás a sus espaldas y trate de no desarrollar favoritos: al tratar a las personas como sus iguales y también iguales entre sí, generará confianza y respeto. Si la confidencialidad es un problema, asegúrese de conocer sus límites y garantizar su mantenimiento.

- **Intento de resolver el conflicto**

Casi siempre es útil resolver los problemas y conflictos a medida que surgen, en lugar de dejar que se agraven. Los comunicadores más efectivos son también buenos mediadores y negociadores. No son parciales ni críticos, sino que allanan el camino para la resolución de conflictos.

Nuestra sección: Resolución de Conflictos y Mediación puede ayudar aquí.

- **Mantenga una actitud positiva y una sonrisa**

Pocas personas quieren estar cerca de alguien que es miserable. Haz tu mejor esfuerzo para ser amigable, optimista y positivo con otras personas. Mantén una actitud positiva y alegre ante la vida: cuando las cosas no salgan según lo planeado, mantente optimista y aprende de tus errores. Si sonríes con frecuencia y te mantienes alegre, es más probable que las personas te respondan positivamente.

Del mismo modo, si algo te enfada o te molesta, espera unas horas y cálmate antes de actuar. Si te quejas, hazlo con calma, trata de encontrar algunos aspectos positivos en la situación y evita hacer críticas innecesarias.

- **Minimizar el estrés**

Algunos escenarios de comunicación son, por su propia naturaleza, estresantes. Sin embargo, el estrés puede ser una barrera importante para una comunicación efectiva. Por lo tanto, todas las partes deben tratar de mantener la calma y la concentración.

- **Un viaje de aprendizaje para toda la vida**

Para la mayoría de nosotros, mejorar nuestras habilidades de comunicación es un proceso continuo. Es poco probable que alguna vez llegue un punto en el que cualquiera de nosotros pueda decir honestamente que no podemos aprender más sobre comunicación: que ahora éramos expertos y nunca nos equivocamos.

Sin embargo, el hecho de que nunca seamos 'expertos' no significa que no debamos iniciar el proceso de mejora.

Mejorar sus habilidades de comunicación seguramente facilitará y mejorará todas sus relaciones interpersonales, tanto en el hogar como en el trabajo. Es una inversión de tiempo que definitivamente valdrá la pena.



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Todos nos ponemos ansiosos de vez en cuando, esto es normal e incluso beneficioso para nosotros.

La ansiedad es realmente útil cuando nos encontramos en una situación preocupante, ya que nos anima a rendir al máximo. En términos evolutivos, es parte de nuestra respuesta de “lucha o huida”, en la que hormonas como la adrenalina y el cortisol recorren nuestro cuerpo en respuesta a una amenaza y nos preparan para tomar las medidas apropiadas.

Los sentimientos de preocupación, nerviosismo e inquietud que caracterizan la ansiedad nos son familiares a todos.

Sin embargo, la ansiedad se convierte en un problema cuando las personas descubren que están ansiosas la mayor parte del tiempo, especialmente si se vuelven ansiosas por las cosas cotidianas que no representan una amenaza particular.

La ansiedad prolongada es muy desagradable y puede conducir a más problemas de salud. Esta página explica por qué las personas pueden desarrollar ansiedad a largo plazo, los tipos más comunes de ansiedad y qué se puede hacer para tratar la ansiedad.

¿Por qué las personas desarrollan ansiedad continua?

Las personas generalmente están ansiosas por varias razones en lugar de solo una.

Éstas incluyen:

- Eventos de vida estresantes

Los exámenes, el exceso de trabajo, los problemas de vivienda, el duelo, la ruptura de relaciones, etc., pueden causar ansiedad. Desafortunadamente, la lista de eventos estresantes de la vida es larga.

- Personalidad

Algunas personas se preocupan por naturaleza y les resulta difícil alejarse de una situación. La tendencia a ver el mundo como un lugar aterrador naturalmente te pone ansioso.

- Eventos pasados

Una infancia difícil o un trauma agotan la resiliencia y hacen que las personas sean muy vulnerables a la ansiedad, especialmente si existe el riesgo de que se repita una situación traumática.

- Estilo de vida

Comer demasiada azúcar o tomar demasiada cafeína puede causarle ansiedad, al igual que consumir drogas ilegales y la falta de ejercicio.

- Otros problemas de salud

Las personas con dolor crónico son muy propensas a la ansiedad sobre si pueden manejar las cosas o cuándo el dolor podría volver a ocurrir. Los medicamentos como algunos esteroides y medicamentos contra la malaria se han relacionado con la ansiedad, y existe una superposición considerable entre la ansiedad y la depresión.

La ansiedad prolongada a menudo se denomina trastorno de ansiedad generalizada o TAG.

Ansiedad y depresión

El horrible color gris de la depresión y la horrible sensación de "rojo vivo" de la ansiedad son experiencias muy diferentes, pero es común que quienes padecen una afección también desarrollen la otra.

La razón de esto se debe a la química del cerebro, aunque nadie está completamente seguro de cómo funciona. La ansiedad y la depresión pueden empeorar entre sí: la buena noticia es que se pueden tratar de la misma manera.

Ataques de pánico

Los ataques de pánico pueden ser difíciles de explicar a cualquiera que no haya experimentado uno.

Una víctima experimentará un repentino ataque de ansiedad paralizante, con un corazón acelerado, sudoración, temblores y dificultad para respirar. A veces habrá palpitaciones del corazón o entumecimiento en las extremidades y una sensación genuina de que algo realmente terrible está mal y que están a punto de morir. Los ataques de pánico son una experiencia completamente horrible.

Las personas con ataques de pánico a menudo no se dan cuenta de cuál es el problema y pueden hacer muchas visitas al médico convencidas de que tienen un problema cardíaco o de tiroides, ya que los síntomas iniciales pueden ser similares. Cuando se diagnostican ataques de pánico, algunos pacientes se sienten avergonzados, como si "simplemente deberían recuperarse". Esto es injusto: nadie elegiría tener ataques de pánico o ponerse uno por el gusto de hacerlo. Requieren un tratamiento adecuado.

Condiciones específicas relacionadas con la ansiedad

- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**

El trastorno de estrés postraumático es una respuesta a un evento específico, como un desastre natural o ser víctima de un crimen violento.

Esto conduce a ansiedad temporal, pesadillas y recuerdos en muchas personas, pero a las personas que sufren de PTSD les resulta difícil seguir adelante incluso cuando ha pasado el tiempo y desarrollan depresión y/o ansiedad.

- **Desorden de ansiedad social**

Quienes padecen esto, también conocido como fobia social, encuentran muy difícil cualquier tipo de socialización y experimentan una ansiedad extrema cuando se ven obligados a interactuar con los demás.

A menudo son conscientes de que su respuesta es irracional, pero son impotentes para alterarla y, por lo tanto, terminan muy aislados y experimentan pocas relaciones.

- **Trastorno de pánico**

Algunas personas tienen ataques de pánico sin ningún desencadenante específico y sin motivo aparente, y esto se conoce como trastorno de pánico.

Las personas que sufren de trastorno de pánico pueden evitar lugares donde han ocurrido ataques anteriores, en caso de que se desarrolle otro, y por lo tanto pueden desarrollar agorafobia, donde se sienten seguros solo en su territorio preferido y pueden evitar salir de su casa por completo.

- **Tratamientos para la Ansiedad**

La ansiedad en cualquier forma es una condición altamente tratable.

Las víctimas no deben avergonzarse y deben buscar tratamiento lo antes posible, ya que existe la posibilidad de que puedan volver fácilmente a la normalidad.

Los dos tratamientos principales que puede recetar un médico son las terapias de conversación , como el asesoramiento , y los medicamentos , como los antidepresivos.

Estos también son los mejores tratamientos para la depresión y se analizan más adelante en nuestra página Tratamientos para la depresión .

La ansiedad solía tratarse con el uso de tranquilizantes como el Valium (diazepam). Estos son, sin embargo, altamente adictivos y ahora solo se ofrecen a muy corto plazo. Si la ansiedad es muy severa, una pequeña dosis de medicamentos antipsicóticos podría ser útil.

La ansiedad de leve a moderada puede ser mejor tratada por el propio paciente . Hacer algo de ejercicio libera sustancias químicas llamadas endorfinas que tienen un efecto positivo en el cerebro.

La terapia del arte, salir al campo y tratar de reducir la velocidad y ser más 'consciente', consciente de la alegría del momento presente, puede ser útil.

También hay muchos grupos de apoyo entre pares en la comunidad y en línea. Hablar con otras personas que están pasando por lo mismo hace que cualquiera se sienta mucho menos solo, y hablar con aquellos que han pasado por eso y ahora están mejor puede ser maravillosamente alentador.

Cualquier condición de salud mental puede hacer que la persona que la padece se sienta como si la hubiera tenido para siempre y se quedara con ella para siempre: felizmente, esto simplemente no es cierto.

Manejo de la ansiedad de estado

' ¿Qué pensará la gente? '

Mucho se ha escrito en la prensa y en línea sobre el efecto de la cultura de las celebridades en los jóvenes en particular.

Estamos rodeados de imágenes de personas perfectas que viven vidas perfectas, y esto seguramente tendrá algún efecto en las expectativas que tenemos de nuestra propia vida. Este efecto se conoce oficialmente como ' ansiedad de estatus '.

No hay nada intrínsecamente nuevo en la ansiedad de estatus. “¿Qué pensarán los vecinos?” no es una pregunta nueva. Pero Internet y el auge de las revistas de celebridades han hecho que las comparaciones con la perfección sean más generalizadas y mucho más difíciles de evitar.

Hacer juicios

La raíz de la ansiedad por el estatus son los juicios: los juicios de los demás sobre ti. O más bien, cómo crees que los demás te juzgarán por lo que haces, lo que posees y cómo te comportas, y luego cómo te afecta esa creencia.

Hay una serie de aspectos en eso:

1. Small Talk o 'Lo que dices en las fiestas'

Small talk es lo que decimos cuando realmente no conocemos a alguien. Es una forma de romper el hielo y conocer un poco mejor a alguien. Desafortunadamente, algunas de las preguntas más comunes incluyen:

"¿A qué te dedicas?"

"¿Dónde vives?"

"¿Que coche conduces?"

Todas estas preguntas están diseñadas básicamente para establecer si usted y el interrogador tienen algo en común socialmente. Pero también pueden conducir a la ansiedad por el estatus, porque las personas pueden comenzar a preguntarse: "¿Estoy haciendo un trabajo que es lo suficientemente prestigioso?" , '¿Conduzco el auto correcto?' y '¿Soy aburrido?'

Tales preguntas también pueden conducir a una tendencia a emitir juicios rápidos sobre alguien basados en información extremadamente trivial, que en realidad tiene muy poco que ver con la persona en su totalidad. Esta tendencia se conoce como 'esnobismo'.

Con un poco de reflexión, puede evitar hacer juicios precipitados y generar ansiedad de estado en usted mismo y en los demás. Por supuesto, no querrá entrar directamente en una discusión detallada sobre política al conocer a alguien por primera vez, pero hay muchos otros temas neutrales de conversación. Muchos de ellos también son mucho más interesantes que lo que alguien hace para ganarse la vida. Por ejemplo, podría hablar sobre el clima, una noticia reciente o incluso sobre destinos de vacaciones de ensueño.

Todos ellos establecerán un terreno común, pero sin despertar ningún espectro social.

2. Autoestima

La otra cara de la moneda de otras personas que hacen juicios es tu miedo de que lo hagan. Esto es probablemente más pernicioso y dañino que los propios juicios, porque sucede en tu cabeza.

No tienes control sobre lo que otros piensan o hacen; lo que puedes controlar es tu reacción a eso y a ellos.

En otras palabras, los juicios de otras personas sobre ti solo importan si te importa.

Si bien nadie abogaría por la anarquía de una total falta de preocupación por lo que los demás piensan o sienten, los juicios hechos sobre información incorrecta o incompleta no deberían doler. Dicen mucho más sobre el juez que sobre la persona juzgada.

Un pensamiento lateral sobre la equidad

Estamos fuertemente impulsados a lograr la equidad. Sin embargo, la investigación muestra que la equidad no es un concepto absoluto.

En cambio, se trata mucho más de cuánto tenemos en comparación con los demás. La vida se siente bien si tienes más que los que te rodean. Pero ten menos que los que te rodean y te sentirás mal, incluso si tienes mucho más que la gran cantidad de personas en este mundo.

Esto explica por qué los banqueros de la ciudad se sienten mal por lo que ganan si no reciben una bonificación tan grande como la persona de al lado, a pesar de que ganan mucho más que casi todos en el país, por no hablar del mundo.

La contribución de la meritocracia

Alain de Botton, el filósofo, argumenta que gran parte de la razón de la ansiedad por el estatus radica en el surgimiento de la meritocracia.

La meritocracia es una gran cosa que permite a las personas superar sus orígenes y lograr el éxito, ya sea que hayan nacido en una familia rica o pobre. Sin embargo, el efecto aleatorio del azar significa que es imposible lograr alguna vez una sociedad genuinamente meritocrática. Después de todo, usted no controla si está enfermo o no, si lo atropella un automóvil o cualquier otro evento totalmente aleatorio que podría afectar su éxito en la vida.

La creencia en la meritocracia significa que las personas celebran su éxito, pero también deben reconocer su fracaso. Ya no se puede culpar al destino, oa 'los dioses': falla, y es tu culpa.

Esto significa que la falta de éxito puede ser muy abrumadora, aunque puede deberse a eventos fuera de su control, como una enfermedad o una crisis financiera mundial, por ejemplo.

Aprendiendo de la historia

Quizá no historia exactamente, sino literatura histórica. De Botton sostiene que podríamos aprender mucho de la tradición griega de la tragedia. Si la prensa sensacionalista tiene que ver con ridiculizar el fracaso, calificando a los que fracasan de 'perdedores', entonces la tragedia tiene que ver con la idea de que cualquiera puede fracasar. Y aunque los héroes y las heroínas trágicos de la literatura, desde Sófocles hasta Shakespeare, sin duda contribuyeron a su propia caída, no puedes evitar sentir cierta simpatía por ellos. Mire una tragedia de Shakespeare en el teatro, y es posible que incluso desee saltar y gritar '¡No! ¡Detener! ¡No lo hagas!', una señal de implicación emocional que es poco probable que sea evocada por una historia sensacionalista.

Es humano fallar. Es humano cometer errores. Entonces, ¿por qué no lo celebramos?

Éxito y fracaso

Alain de Botton sugiere que debemos pensar en lo que significa el éxito. Su opinión fundamental sobre esto es que nadie puede tener éxito en todo. ¿Una conclusión obvia? Tal vez, pero entonces, ¿por qué hablamos de 'equilibrio trabajo/vida' y 'tenerlo todo'?

Él dice que esto es imposible: no puedes tenerlo todo. En su lugar, debe aceptar que el éxito en cualquier ámbito requiere compromiso e incluso el fracaso en otros.

Esto tiene sentido: los atletas olímpicos no hablan sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida. Discuten el compromiso total con su deporte y son elogiados por ello. Nadie menciona que para poder dar ese compromiso total puede ser necesario renunciar a las relaciones personales, retrasar el tener hijos, vivir de becas y prestaciones, etc.

La solución, según De Botton, es simple:

Sea muy claro acerca de lo que considera que es el éxito, y también asegúrese de que realmente sea su idea, no una que haya tomado de sus padres, de la televisión o de una revista de celebridades.

No hay nada peor, concluye, que alcanzar lo que considerabas un éxito y descubrir que en realidad no lo deseabas. Eso sí que sería trágico.

10 pasos para superar la ansiedad social

La ansiedad social impide que las personas expresen sus ideas y personalidad por temor a ser juzgadas o rechazadas. Como resultado, las personas socialmente ansiosas y tímidas a menudo se sienten incomprendidas.

Para superar la ansiedad social y desarrollar confianza, pruebe los siguientes 10 pasos:

1. Mantenga un lenguaje corporal seguro

El lenguaje corporal le indica a las personas que te rodean exactamente lo que estás sintiendo. Por lo general, las personas inconscientemente se mueven de maneras que reflejan su estado mental. Sin embargo, también puedes usar intencionalmente un lenguaje corporal seguro para sentirte más seguro.

Normalmente, tu cuerpo produce neurotransmisores y hormonas que te hacen sentir exactamente como crees que deberías sentirte. Por ejemplo, si vives en un ambiente estresante y estás constantemente preocupado de que las personas te ataquen físicamente, entonces tu cuerpo produce grandes cantidades de cortisol, adrenalina y otras hormonas que preparan tu respuesta de lucha o huida. En pequeñas dosis, esto es muy saludable. Sin embargo, si estás constantemente estresado, es muy poco saludable.

Incluso cuando las personas socialmente ansiosas no viven en un entorno objetivamente estresante, aún experimentan la misma respuesta de estrés hiperactiva porque perciben que la necesitan. Su lenguaje corporal reflejará esta interpretación y sus sentimientos internos. Intentarán ocupar menos espacio para volverse invisibles, evitar el contacto visual y hablar rápido por miedo a ser interrumpidos.

Sin embargo, las personas socialmente seguras no sienten que estén en peligro. Se sienten seguros. Su cuerpo refleja esto en los químicos que produce y en las posturas que una persona segura de sí misma se siente cómoda tomando.

Es más probable que cierto lenguaje corporal se asocie con la confianza. Al asumir estas posturas y formas de moverse, desencadenas respuestas en el cuerpo que solo pueden desencadenarse cuando percibes que tu entorno es seguro.

Estar de pie y sentado con una buena postura, movimientos lentos, levantar las manos por encima de la cabeza y otras posturas seguras reducen el cortisol, la hormona del estrés. Los movimientos también aumentan la producción de otros neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, que generalmente se asocian con sentirse bien.

Al practicar un lenguaje corporal seguro, está abriendo su mente a la posibilidad de que realmente pueda superar la ansiedad social y desarrollar confianza. Por supuesto, arreglar tu lenguaje corporal es solo el primer paso. También debe considerar un poco de introspección para resolver problemas psicológicos que pueden desencadenar respuestas socialmente ansiosas.

2. Socializa más

Si quieres desarrollar alguna habilidad debes practicarla.

Trate de encontrar algunos eventos sociales en su área y, si puede, vaya solo. Es común que las personas tímidas se queden con un amigo cada vez que salen, pero esto solo obstaculiza tu progreso y refuerza tu miedo a socializar solo.

Durante sus esfuerzos por acumular experiencia social, también puede practicar su lenguaje corporal seguro. Mantenga un buen contacto visual, párese derecho, no hable demasiado rápido, hable a un volumen audible y recuerde respirar lenta y profundamente si alguna vez se siente un poco estresado.

Cuando socialice, trate de no tener un objetivo en mente, como hacer un nuevo amigo, conseguir una cita o encontrar personas que le den reacciones amistosas. No dependas de resultados externos para sentirte bien contigo mismo.

En lugar de eso, siéntete feliz de que estás mejorando tus habilidades sociales y tu confianza. Esto se debe a que cuando te enfocas en obtener un resultado determinado, como encontrar personas que sonrían cuando inicias una conversación, puedes ponerte muy nervioso cuando las personas no sonrían de inmediato. Enfócate en disfrutar la experiencia.

Cuando regrese a casa, puede tomarse un momento para reflexionar sobre sus experiencias.

3. Mantenga un registro de sus interacciones

Por supuesto, no es necesario anotar todas las interacciones. Pero mantenga un registro de las veces que tuvo la oportunidad de evitar una interacción, pero en cambio enfrentó su miedo y actuó de todos modos.

Este será un recordatorio útil del progreso que está logrando para superar la ansiedad social y generar confianza. Ni siquiera necesita invertir mucho tiempo para hacer esto.

Todos los días, después de llegar a casa de su evento social, tómese 10 minutos para escribir sus pensamientos sobre una o dos interacciones.

4. Da grandes saltos fuera de tu zona de confort

Escribe una lista de todas las personas y situaciones sociales que te intimidan.

Algunos de estos podrían incluir pedir favores a amigos o extraños, o hablar con personas que crees que tienen un estatus más alto que tú.

Clasifique estos miedos en orden de menor a mayor ansiedad. Ahora, empieza a enfrentarte a estos miedos.

Comience con el más fácil de enfrentar y avance. Al principio, es posible que no crea que alguna vez tendrá el coraje para enfrentar las situaciones más aterradoras de su lista. Sin embargo, la creencia puede cambiar fácilmente con la experiencia.

5. Reformule los errores como oportunidades de aprendizaje positivo

Algunas personas tienen miedo de dar el más mínimo paso fuera de su zona de confort porque temen cometer errores o avergonzarse. Quieren permanecer en su zona segura, sin importar cuánto limite sus oportunidades en la vida.

Si alguna de sus interacciones es incómoda, no la vea como un fracaso. En su lugar, vea los errores como oportunidades de aprendizaje. Siéntete orgulloso de ellos mientras te muestran cómo puedes mejorar la próxima vez.

Su autoestima y confianza se desarrollarán gradualmente con más experiencia social.

No te presiones para impresionar a todos los que conoces. Acepte el hecho de que no todas las interacciones resultarán en conocer nuevos amigos o incluso en una conversación agradable.

6. Pasa tiempo con amigos seguros

El orador motivacional Jim Rohn es bien conocido por decir: “ Eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo. ”

En general, esto suele ser cierto. Si pasa tiempo con personas seguras de sí mismas, o al menos con personas que trabajan para mejorar su confianza, entonces lo influirán y lo alentarán a desarrollar sus habilidades sociales. Pasa tiempo con personas que posean rasgos que admires.

7. Meditar

La meditación es un método comúnmente utilizado para el tratamiento de condiciones relacionadas con la ansiedad. Ayuda a entrenarse para practicar la relajación en situaciones que provocan ansiedad.

Para comenzar, busque un lugar cómodo y tranquilo. Siéntate y cierra los ojos. Presta atención a tu respiración sin tratar de controlarla.

Es habitual que la mente divague durante la meditación. No intentes controlar tus pensamientos y no te sientas mal por distraerte. Simplemente permita que los pensamientos vayan y vengan y luego vuelva a concentrarse en su respiración.

Después de unos minutos de esto, imagina uno de los escenarios que desencadenan tu ansiedad social. Imagina cómo te sentirás en esta situación. No luches contra estos sentimientos. Recuerda aceptarlos y enfrentar tu miedo en lugar de huir.

8. Socializa con todos

Al socializar con todos, se abre a muchas más oportunidades para superar su ansiedad social y desarrollar confianza.

En lugar de hablar solo con las personas que crea que pueden ofrecerle valor, hable con cualquiera: los ancianos, los empleados de la tienda de comestibles o cualquier persona que sienta que está fuera de su esfera de interés social.

Al hablar con estas personas, es menos probable que tenga algún tipo de resultado ideal o motivo oculto. Cuando interactúa con personas con algún tipo de objetivo en mente, puede ejercer presión sobre usted para tener éxito. Pero cuando está menos preocupado por el resultado de la interacción y simplemente disfruta del momento, es mucho más divertido para todos los involucrados.

9. Haz planes e invita a la gente

Una vez que comience a enfrentar sus miedos, hable con todos y pase tiempo con nuevos amigos seguros, estará listo para planificar algunos eventos. Las personas socialmente seguras no se quedan sentadas esperando invitaciones, sino que invitan activamente a la gente a salir.

Piensa en algunas actividades que disfrutarías con un grupo de amigos. Podría ser practicar un deporte juntos o comer juntos, por ejemplo. Esto lo ayudará a comenzar a asumir un papel de liderazgo en situaciones sociales y las personas comenzarán a esperar con ansias los eventos que planea.

10. Practica la autodiversión

Cuando está constantemente preocupado por el rechazo, puede impedir la autoexpresión. En lugar de compartir sus opiniones reales o su sentido del humor, es posible que solo se sienta cómodo compartiendo declaraciones que cree que la mayoría de las personas pueden aceptar.

Puede notar que las personas divertidas a menudo tienen bastante confianza. No filtran constantemente todo lo que dicen. En cambio, piensan en algo divertido e inmediatamente sale de su boca.

La verdad es que todo el mundo tiene este filtro. Incluso las personas más seguras saben que algunas cosas es mejor no decírlas. Esto es solo cortesía. Pero las personas socialmente ansiosas tienen un filtro demasiado sensible. Se reprimen demasiado por miedo al rechazo.

Ahora que está superando la ansiedad social y pasando tiempo con amigos más seguros, puede reajustar el nivel de sensibilidad de ese filtro. Es hora de finalmente comenzar a divertirse y decir exactamente lo que quieres decir sin preocuparte demasiado por lo que pensarán los demás.

Con la práctica, te expresarás con más confianza en cualquier situación. Al combinar la experiencia social, la meditación y la diversión, puede mejorar drásticamente su confianza en sí mismo.



DESARROLLANDO RESILIENCIA

La resiliencia es el factor de la 'pelota de goma': la capacidad de recuperarse en caso de adversidad.

En pocas palabras, la resiliencia es la capacidad de hacer frente y superar los desafíos, problemas y contratiempos inevitables que encuentra en el curso de su vida, y salir fortalecido de ellos.

La resiliencia se basa en diferentes habilidades y se basa en varias fuentes de ayuda, incluidas las habilidades de pensamiento racional, la salud física y mental y sus relaciones con quienes lo rodean.

La resiliencia no se trata necesariamente de superar grandes desafíos; cada uno de nosotros enfrenta muchos desafíos a diario para los cuales debemos recurrir a nuestras reservas de resiliencia.

Cinco ingredientes de la resiliencia

- **Conciencia**

Darse cuenta de lo que sucede a su alrededor y dentro de su cabeza;

- **Pensar**

Ser capaz de interpretar los eventos que suceden de manera racional;

- **Alcanzar**

Cómo llamamos a otros para que nos ayuden a enfrentar los desafíos que enfrentamos, porque la resiliencia también se trata de saber cuándo pedir ayuda; y

- **Fitness**

Nuestra capacidad mental y física para hacer frente a los desafíos sin enfermarnos.

- **Trampas de pensamiento**

Las llamadas 'trampas del pensamiento' son trampas en las que podemos caer en nuestro pensamiento, generalmente en la etapa 'B' del modelo ABC anterior.

Las trampas de pensamiento son en realidad suposiciones sobre nosotros mismos o la situación, hechas sin examinar la evidencia, y por lo general no son útiles.

Las señales de que estás cayendo en una de las trampas del pensamiento incluyen el uso de frases como "nunca", "siempre" y "yo... ellos...", por ejemplo:

“Simplemente no puedo hacer matemáticas”

“Nunca he sido capaz de hacer cosas así”

“Me lo han quitado”

Debe estar alerta para no caer en una o más de estas trampas de pensamiento cuando está desarrollando sus creencias sobre una situación porque podría impedirle actuar de manera efectiva: en otras palabras, las trampas de pensamiento pueden impedirle actuar con resiliencia.

Mejorar la resiliencia a través del pensamiento

Habiendo considerado los elementos de la resiliencia y el proceso de respuesta a las situaciones, ahora puede ser útil hablar sobre lo que podemos hacer para ayudar a desarrollar la resiliencia.

Hay bastantes técnicas útiles aquí, que incluyen:

1. Recopilación de más información

Desea involucrar la parte racional de su cerebro en la toma de decisiones sobre la situación.

Una de las mejores maneras de hacerlo es recopilar activamente más información sobre la cual basar su decisión.

Ejemplo

Suponga que ve una serpiente al lado del camino. Tu reacción inmediata podría ser miedo:

“ ¡Una serpiente! ¡Debe ser venenoso! ¡Será mejor que huya! " [A B C]

Pero haga una pausa por un momento y recopile más información. Podría estar muerto. Puede que no sea venenoso. Puede ser frío y, por lo tanto, solo capaz de moverse muy lentamente.

Hay todo tipo de razones por las que es posible que no necesite huir.

Un aspecto crucial de recopilar más información es pensar en explicaciones alternativas para la situación.

Tu cerebro, basado en tu experiencia y tu sistema de creencias, te presentará lo que considera la explicación más obvia.

¡Pero puede que no sea correcto!

Pensar en alternativas y luego contrastarlas con la realidad, tal vez haciendo preguntas a otros o investigando algo, ayudará a garantizar que reaccione adecuadamente a la situación.

2. Escenarios alternativos

Todos somos propensos a imaginar lo peor.

Tu jefe pide hablar contigo e inmediatamente imaginas que estás a punto de ser despedido. Te preparas para defender tu actuación reciente...

pero cuando entras en su oficina, resulta que quiere que sepas que está embarazada y que estás en la fila para asumir sus responsabilidades mientras ella está de baja por maternidad, con el consiguiente aumento de sueldo.

El maestro de su hijo le pide una palabra rápida después de la escuela. Inmediatamente asumes que el niño está en problemas...

...pero no, simplemente se cayeron y se cortaron la rodilla a la hora del almuerzo. No pasa nada, pero la escuela tiene que hacértelo saber.

Imaginar lo peor también se llama catastrofismo , y es sorprendentemente común.

Hay una forma muy sencilla de afrontarlo, que consiste en generar escenarios alternativos en tu cabeza:

Imagina lo peor: deja volar tu imaginación. ¿Qué pudo haber salido mal? ¿Qué pudo haber pasado?

Ahora piense en los mejores resultados posibles. ¿Qué tan bueno podría ser?

Finalmente, piense en los resultados más probables, probablemente en algún lugar entre los dos. Haga un plan sobre cómo responderá a eso.

Estas dos estrategias, reunir más información y buscar escenarios alternativos, te ayudarán a desarrollar tu resiliencia.

Te volverás más consciente de lo que sucede a tu alrededor y dentro de tu cabeza (conciencia). También lo ayudarán a aplicar el pensamiento racional a la situación, a salir de cualquier trampa de pensamiento en la que haya caído y a comprender y racionalizar su respuesta emocional a una situación.

Mejorar la resiliencia a través de la comunicación

Ningún hombre es una isla, completo en sí mismo. Cada hombre es un pedazo del continente, una parte del principal...
John Donne (poeta inglés)

No hay vergüenza en pedir ayuda. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando, y muchos de nosotros funcionamos mucho mejor cuando trabajamos con otros.

Una buena parte de la resiliencia es saber cuándo y cómo pedir ayuda a los demás, llegando a aquellos con quienes tenemos relaciones para resolver los problemas con apoyo.

Mejorar el estado físico y la salud

El elemento final de la resiliencia es la salud física y mental.

Conclusión

La resiliencia es una capacidad multifacética.

Enfrentar los desafíos y responder adecuadamente puede requerir que utilicemos todos nuestros recursos, tanto internos como externos, incluidas nuestras relaciones personales.

La buena noticia es que mejorar nuestros recursos puede ayudar a desarrollar resiliencia, y hay muchas maneras en las que podemos hacerlo.



CORAJE | SIENDO VALIENTE

El valor no es la ausencia de miedo. Las personas valientes sienten miedo, pero son capaces de manejar y superar su miedo para que no les impida actuar.

A menudo usan el miedo para asegurarse de que no tienen demasiada confianza y que toman las medidas apropiadas.

¿Cómo manejan esto? Se han entrenado a sí mismos para manejar su respuesta emocional al miedo, de manera que lo manejan en lugar de que él los controle a ellos.

¿Qué es Coraje?

El coraje es una virtud muy apreciada, y muchas personas famosas y respetadas han hablado o escrito al respecto a lo largo de los años. Probablemente todos tengamos una idea de lo que entendemos por coraje o valentía, como a veces se le conoce.

Aprendí que el coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es el que no siente miedo, sino el que vence ese miedo.

Nelson Mandela

Las personas valientes se levantan contra las cosas que los amenazan o las cosas o las personas que les importan. Actúan de manera coherente con sus valores. A veces, sin embargo, la acción requerida no es necesariamente ruidosa, sino tranquila y reflexiva.

Coraje es lo que se necesita para ponerse de pie y hablar; coraje es también lo que se necesita para sentarse y escuchar.

Winston Churchill

El otro punto de vista que a menudo se tiene sobre el coraje es que requiere tomar un riesgo genuino, pero con pensamiento.

El coraje y ser valiente no se trata de apresurarse ciegamente, sino de pensar en ello y luego hacerlo de todos modos si es necesario.

Sólo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos pueden descubrir hasta dónde se puede llegar.

TS Eliot

Los beneficios del coraje

Actuar con valentía generalmente nos hace sentir bien, porque implica dominar las emociones.

El mismo hecho de que celebremos tanto el coraje nos dice que es una actividad muy humana. El coraje, en el sentido de actuar de una manera que responda al riesgo adecuadamente, sin exceso de confianza o cobardía, también nos ayudará a lograr cosas 'buenas'.

El coraje también nos ayuda a actuar contra los que amenazan o actúan de mala manera. El mundo occidental tradicionalmente ha reverenciado la valentía por sí mismo; el éxito no es necesario si se muestra coraje.

Un ejemplo de valentía

La celebración de la valentía como un fin en sí mismo se ve en la celebración en el Reino Unido de Robert Falcon Scott, un hombre que no solo fracasó en su misión de llegar primero al Polo Sur, sino que murió en el camino de regreso, junto con tres de sus su equipo.

Fracaso espectacular, pero coraje inconfundible: él (y ellos) conocían los riesgos, pero decidieron seguir adelante con su expedición de todos modos.

El valor gobierna y vence el miedo y el exceso de confianza

El miedo y el exceso de confianza generalmente se consideran emociones indeseables. Nos hacen sentir mal, ya sea en el momento o después.

Miedo

El miedo, como muchas emociones, está íntimamente ligado a la supervivencia.

Tenemos miedo de las cosas que amenazan nuestra supervivencia, y nuestra reacción se rige por una respuesta de adrenalina (lo que generalmente significa que nos vemos impulsados a 'luchar' o 'huir'). Los efectos físicos de la adrenalina incluyen piel fría y pegajosa, ya que la sangre se retira a los órganos vitales para permitirle correr rápido, la sensación de 'mariposas' en el estómago, escalofríos o temblores e incluso castañeteo de dientes.

Las preguntas que debe hacerse para poner en juego el coraje incluyen:

¿De qué tengo miedo en realidad? ¿Es correcto tener miedo? ¿Debería tener tanto miedo de eso, o racionalmente, debería tener menos o más miedo?

¿Qué daño puede hacerme esto a mí o a los demás?

¿Cuáles son las cosas que podrían suceder como resultado de mis acciones y/o inacciones?

¿Qué es lo peor que podría pasar como resultado de mis acciones y/o inacciones?

¿Cuáles son los riesgos para mí y para los demás?

El coraje nos da la fuerza para evaluar una respuesta emocional (miedo) y actuar racional y correctamente.

Exceso de seguridad

La confianza es buena.

La confianza nos da el poder de actuar según nuestras convicciones, tener fe en nosotros mismos o en los demás y actuar. Sin embargo, el exceso de confianza significa que podemos estar demasiado preparados para actuar y asumir riesgos innecesarios.

El exceso de confianza es más difícil de identificar que el miedo, porque es un sentimiento muy positivo. La confianza se siente bien, al igual que el exceso de confianza. No tenemos miedo, porque no hemos evaluado adecuadamente los riesgos.

Para ayudar a identificar y superar el exceso de confianza, las preguntas que debe hacerse incluyen:

¿Qué creo que puedo lograr?

¿Cómo marcará la diferencia lo que hago?

¿Cómo sé que mis acciones tendrán un efecto? ¿Cómo puedo estar seguro de que no harán ningún daño?

Responder estas preguntas de manera racional, y no con bravuconería, lo ayudará a evaluar si se siente con confianza o con demasiada confianza.

El miedo y el exceso de confianza son dos caras de la misma moneda.

Es importante saber si tiendes a sufrir miedo o exceso de confianza, para que puedas trabajar en cómo superar esa debilidad, asegurándote de actuar con valentía, y no dejarte vencer por tus miedos o correr riesgos innecesarios por exceso. -confianza.

Desarrollar el coraje, según Aristóteles

Aristóteles sugirió que aquellos que tienden al miedo deberían pensar cómo pueden practicar una mayor confianza, y aquellos que tienden a un comportamiento arriesgado deberían considerar cómo pueden aprender un mayor respeto por los riesgos y peligros reales de una situación.

“El hombre, entonces, que enfrenta y teme las cosas correctas y con el objetivo correcto, y de la manera correcta y en el momento adecuado, y que siente confianza en las condiciones correspondientes, es valiente”.

Aristóteles, (1115b15-19) NE III.7

Encontrar un equilibrio

Mostrar coraje, a diferencia de la cobardía o la arrogancia o el exceso de confianza, se trata de encontrar el equilibrio adecuado, lo que significa que debes pensarlo de antemano.

En última instancia, quizás la pregunta que debe hacerse es:

¿Cómo me sentiré cuando mire hacia atrás en esto? ¿Sentiré que he actuado de acuerdo con mis valores?

Si la respuesta a la pregunta es que se sentirá cómodo de haber hecho lo correcto y que es coherente con sus valores, entonces esa es una buena manera de actuar.

Por otro lado, si le preocupa sentir que 'se escapó' o 'fue un poco imprudente', es posible que desee pensar en acciones alternativas.

De manera crucial, trate de no dejar que sus emociones, ya sea el miedo o el exceso de confianza, saquen lo mejor de usted, pero piense racionalmente sobre lo que quiere hacer y qué es lo correcto en la situación.



PRÁCTICA REFLEXIVA

¿Qué es la Práctica Reflexiva?

La práctica reflexiva es, en su forma más simple, pensar o reflexionar sobre lo que haces. Está estrechamente relacionado con el concepto de aprender de la experiencia, en el sentido de que piensas en lo que hiciste y lo que sucedió, y decides a partir de eso qué harías diferente la próxima vez.

Pensar en lo que ha sucedido es parte del ser humano. Sin embargo, la diferencia entre el 'pensamiento' casual y la 'práctica reflexiva' es que la práctica reflexiva requiere un esfuerzo consciente para pensar sobre los eventos y desarrollar percepciones sobre ellos. Una vez que adquiera el hábito de utilizar la práctica reflexiva, probablemente la encontrará útil tanto en el trabajo como en el hogar.

La práctica reflexiva como habilidad

Varios académicos se han referido a la práctica reflexiva y al aprendizaje experiencial en mayor o menor medida a lo largo de los años, incluido Chris Argyris (la persona que acuñó el término "aprendizaje de doble circuito" para explicar la idea de que la reflexión te permite salir del "aprendizaje único"). bucle' de 'Experimentar, Reflexionar, Conceptualizar, Aplicar' en un segundo bucle para reconocer un nuevo paradigma y reformular sus ideas para cambiar lo que hace).

Todos parecen estar de acuerdo en que la práctica reflexiva es una habilidad que se puede aprender y perfeccionar, lo cual es una buena noticia para la mayoría de nosotros.

La práctica reflexiva es un conjunto de habilidades activas, dinámicas, basadas en la acción y éticas, situadas en tiempo real y frente a situaciones reales, complejas y difíciles.

Moon, J. (1999), Reflexión sobre el aprendizaje y el desarrollo profesional: teoría y práctica, Kogan Page, Londres.

Los académicos también tienden a estar de acuerdo en que la práctica reflexiva cierra la brecha entre el "terreno elevado" de la teoría y las "tierras bajas pantanosas" de la práctica. En otras palabras, nos ayuda a explorar teorías y aplicarlas a nuestras experiencias de una manera más estructurada. Estas pueden ser teorías formales de la investigación académica o sus propias ideas personales. También nos anima a explorar nuestras propias creencias y suposiciones ya encontrar soluciones a los problemas.

Desarrollo y uso de la práctica reflexiva

¿Qué se puede hacer para ayudar a desarrollar el pensamiento crítico, constructivo y creativo que es necesario para la práctica reflexiva?

Neil Thompson, en su libro People Skills , sugiere que hay seis pasos:

- Leer: sobre los temas sobre los que está aprendiendo o sobre los que desea aprender y desarrollar
- Pregunte a otros sobre la forma en que hacen las cosas y por qué.
- Mira - lo que sucede a tu alrededor
- Siente : presta atención a tus emociones, qué las provoca y cómo manejas las negativas.
- Hable : comparta sus puntos de vista y experiencias con otras personas de su organización
- Piensa : aprende a valorar el tiempo dedicado a pensar en tu trabajo

En otras palabras, no es sólo el pensamiento lo que es importante. También debe desarrollar una comprensión de la teoría y la práctica de los demás, y explorar ideas con otros.

La práctica reflexiva puede ser una actividad compartida: no tiene que hacerse solo. De hecho, algunos psicólogos sociales han sugerido que el aprendizaje solo ocurre cuando el pensamiento se traduce en lenguaje, ya sea escrito o hablado. Esto puede explicar por qué estamos motivados para anunciar una idea particular en voz alta, ¡incluso cuando estamos solos! Sin embargo, también tiene implicaciones para la práctica reflexiva y significa que los pensamientos que no se articulan claramente pueden no perdurar.

Puede ser difícil encontrar oportunidades para la práctica reflexiva compartida en un lugar de trabajo ocupado. Por supuesto que hay algunos obvios, como entrevistas de evaluación o reseñas de eventos particulares, pero no suceden todos los días. Así que necesitas encontrar otras formas de poner ideas en palabras.

Aunque puede parecer un poco forzado, puede ser útil, especialmente al principio, llevar un diario de experiencias de aprendizaje. No se trata de documentar cursos formales, sino de tomar actividades y eventos cotidianos y escribir lo que sucedió, luego reflexionar sobre ellos para considerar lo que aprendiste de ellos y lo que podrías o deberías haber hecho de manera diferente. No se trata solo de cambiar: un diario de aprendizaje y una práctica reflexiva también pueden resaltar cuando has hecho algo bien.

En su diario de aprendizaje, puede ser útil trabajar en un proceso simple, como se muestra a continuación. Una vez que tenga más experiencia, probablemente descubra que desea combinar los pasos o moverlos, pero es probable que este sea un buen punto de partida.

El proceso de aprendizaje reflexivo

Identifique una situación que haya encontrado en su trabajo o en su vida personal que crea que podría haberse manejado de manera más efectiva.

Describe la experiencia

¿Qué sucedió? ¿Cuándo y dónde ocurrió la situación? ¿Alguna otra idea que tengas sobre la situación?

Reflexión

¿Cómo te comportaste? ¿Qué pensamientos tuviste? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Hubo otros factores que influyeron en la situación? ¿Qué has aprendido de la experiencia?

Teorizando

¿Cómo coincidió la experiencia con sus ideas preconcebidas, es decir, fue el resultado esperado o inesperado? ¿Cómo se relaciona con cualquier teoría formal que conozcas? ¿Qué comportamientos crees que podrían haber cambiado el resultado?

Experimentación

¿Hay algo que pueda hacer o decir ahora para cambiar el resultado? ¿Qué acción(es) puede tomar para cambiar reacciones similares en el futuro? ¿Qué comportamientos podría probar?

Los beneficios de la práctica reflexiva

La práctica reflexiva tiene enormes beneficios en el aumento de la autoconciencia, que es un componente clave de la inteligencia emocional, y en el desarrollo de una mejor comprensión de los demás. La práctica reflexiva también puede ayudarlo a desarrollar habilidades de pensamiento creativo y fomenta la participación activa en los procesos de trabajo.

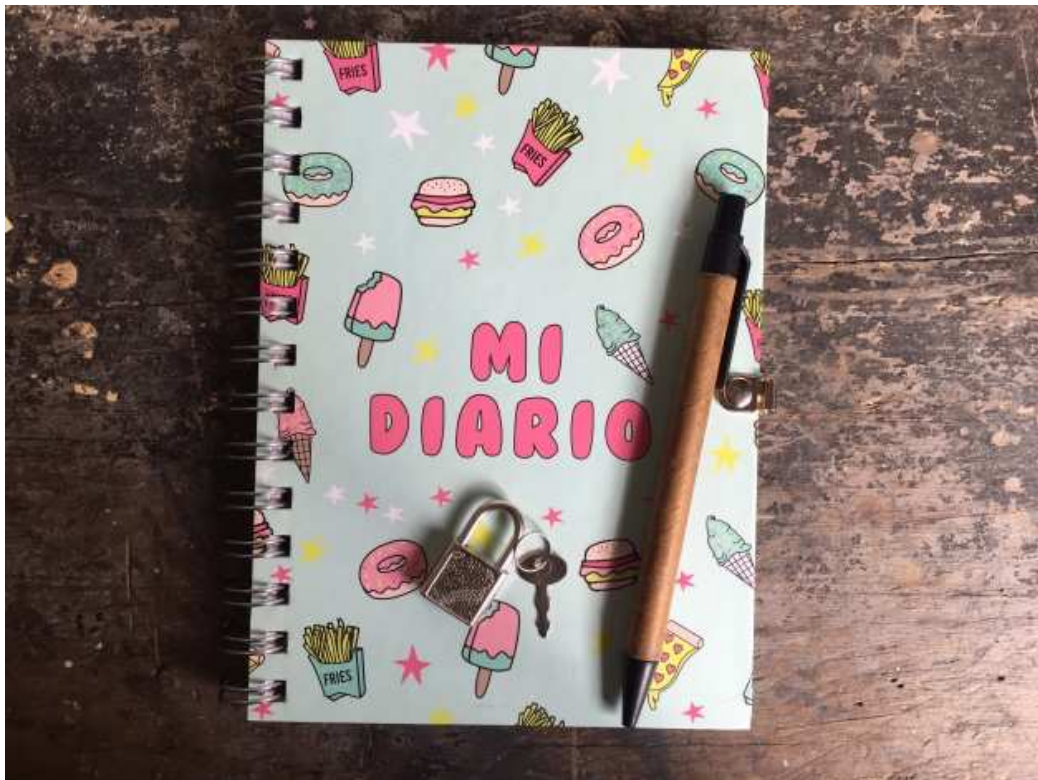
En situaciones de trabajo, llevar un diario de aprendizaje y usar regularmente la práctica reflexiva apoyará discusiones más significativas sobre el desarrollo profesional y su desarrollo personal, incluso en el momento de la evaluación personal. También le ayudará a proporcionarle ejemplos para usar en situaciones de entrevistas basadas en competencias.

Advertencia

La práctica reflexiva es una de las cosas más fáciles de abandonar cuando hay presión, pero es una de las cosas que menos puede darse el lujo de abandonar, especialmente en esas circunstancias. El tiempo dedicado a la práctica reflexiva asegurará que se centre en las cosas que realmente importan, tanto para usted como para su empleador o familia.

Para concluir

La práctica reflexiva es una herramienta para mejorar tu aprendizaje tanto como estudiante como en relación con tu trabajo y experiencias de vida. Aunque tomará tiempo adoptar la técnica de la práctica reflexiva, finalmente le ahorrará tiempo y energía.



LLEVAR UN DIARIO PARA EL DESARROLLO PERSONAL: CREAR UN DIARIO DE APRENDIZAJE.

Llevar un diario , ya sea electrónico o en papel, tiene muchos beneficios. Puede mejorar su escritura y su salud mental, y también darle un lugar para desahogarse. Un gran beneficio es que te brinda la capacidad y la oportunidad de reflexionar sobre tus experiencias y aprender de ellas. Esto puede ser extremadamente útil para el desarrollo personal.

Muchas personas, por lo tanto, optan por llevar un diario o un diario específicamente con fines de desarrollo personal. Esto a menudo se conoce como un diario de aprendizaje. Es un lugar para reflexionar sobre su comportamiento, observaciones y experiencias, y considerar cómo se comportará de manera diferente en el futuro. También proporciona un registro de sus pensamientos y, por lo tanto, le permite realizar un seguimiento de su progreso.

¿Qué es un diario de aprendizaje?

Un diario de aprendizaje es un diario en el que registra su aprendizaje.

Suena simple y, de hecho, a primera vista, eso es cierto. Sin embargo, con un diario de aprendizaje, la gran pregunta es qué registrar.

Podría registrar solo el aprendizaje formal: cursos, desarrollo profesional continuo y capacitación. Sin embargo, la mayoría de nosotros ahora no realizamos muchos cursos formales de aprendizaje o capacitación, por lo que su agenda estaría bastante vacía. Puede complementar los cursos con los resultados de conversaciones con mentores o gerentes que brindan puntos obvios para el aprendizaje. Sin embargo, la mayoría de las personas encuentran que es mejor usar su diario de aprendizaje para registrar eventos y experiencias que suceden cada día, junto con sus pensamientos sobre lo que ha aprendido de ellos.

Un asunto personal

Un diario de aprendizaje es muy personal. Es para su beneficio, por lo que depende totalmente de usted decidir cómo desea mantenerlo, con qué frecuencia escribe y qué desea incluir. Sin embargo, hemos recopilado algunos consejos para ayudarlo a tomar estas decisiones y, con suerte, aprovechar al máximo la escritura o el mantenimiento de su diario.

Consejos para llevar un diario para el desarrollo personal

1. Elige un formato que te haga sentir cómodo

Hace treinta años, cualquiera que quisiera llevar un diario básicamente iba a usar lápiz y papel. Ahora, sin embargo, hay muchas más opciones.

Todavía puede usar lápiz y papel si lo desea, pero también puede llevar un diario electrónico, ya sea solo para usted o como un blog abierto, o un registro de video (vlog), o incluso un diario de audio. La elección es tuya, pero elige algo con lo que te sientas cómodo. Si no te sientes cómodo con eso, no lo harás, ciertamente no muy a menudo.

2. Complete su diario con regularidad

Es una buena idea tratar de escribir algo en su diario todos los días.

No tienes que escribir un ensayo cada vez. En su lugar, simplemente reserve 10 minutos cada día. Trate de identificar al menos un punto que pensó que valía la pena señalar. Si quieres escribir más, está bien, pero trata de asegurarte de escribir al menos algo todos los días.

3. Considere usar un proceso estructurado para completar su entrada de diario

Especialmente cuando empiezas a llevar un diario, puede ser difícil saber qué escribir. Usar un proceso puede ayudarlo a estructurar sus pensamientos y enfocarlo en el aprendizaje de sus experiencias cada día. El siguiente cuadro establece una posible estructura que podría utilizar.

Una estructura sugerida para una entrada de diario de aprendizaje

¿Qué sucedió? Escriba una oración o dos para exponer el trasfondo y recordarle el evento. Puede ser algo que te haya pasado o algo de lo que hayas sido testigo.

¿Cómo me siento al respecto? Es posible que desee escribir cómo se sintió en ese momento y cómo se siente al respecto más adelante, mientras escribe.

Ahora, ¿qué pasó realmente? Esta debe ser su evaluación objetiva del evento y sus causas subyacentes.

¿Qué puntos quiero señalar? ¿Qué quieres recordar de este evento o experiencia? ¿Qué lecciones puedes sacar de ello?

¿Qué quiero hacer diferente como resultado? ¿Qué vas a tratar de cambiar en tu comportamiento como resultado? Recuerde, es posible que esto ni siquiera sea algo que le haya sucedido a usted. Puede ser algo que te haya hecho pensar 'No, nunca quiero comportarme así cuando esté en esa posición'. Anótalo.

¿Qué necesito hacer o lograr para que esto suceda? ¿Necesita tomar alguna medida para lograr su cambio de comportamiento? Si es así, ¿qué acción tomará y para cuándo?

¿Cómo sabré que he tenido éxito? Tome nota de su medida de éxito, para que cuando la revise más tarde, sepa si ha tenido éxito.

¿Cómo se relaciona esto con mi plan de desarrollo personal? Si su plan de desarrollo personal es apropiado y 'correcto' para usted, sus puntos de aprendizaje y reflexiones encajarán en él y se vincularán con bastante claridad. Siempre habrá algún evento extraño que salga 'del campo izquierdo', pero aún así parece digno de mención. Sin embargo, la mayor parte de su aprendizaje debe relacionarse con su plan general.

SUGERENCIA : si la mayoría de sus puntos de aprendizaje no se ajustan a su plan de desarrollo personal, es posible que desee revisar su plan, ¡porque está claro que su plan no establece lo que quiere aprender!

Más simplemente, podría usar una estructura como:

Antecedentes: ¿cuál era la situación?

Acción: ¿qué hice yo (u otros)?

Resultado: ¿qué efecto tuvo la acción?

Aprendizaje: ¿qué he aprendido como resultado y qué haré diferente la próxima vez o cuando me suceda?

4. Recuerda que el evento obvio puede no ser el más importante

Cuando está completando una entrada de diario, no siempre necesita incluir los grandes eventos de 'pieza fija'. Es posible que haya asistido a una gran reunión y sienta que debe escribir sobre eso. Sin embargo, si lo que realmente le llamó la atención fue una interacción con su jefe justo antes de irse a la reunión, entonces escriba sobre eso.

Es su diario y debe registrar su aprendizaje: los puntos que le importan .

5. Se honesto contigo mismo

Este diario de aprendizaje es para ti. No obtendrá mucho beneficio si no es honesto. No sirve de nada decirte a ti mismo que todos te defraudaron y que nada de eso fue culpa tuya. Eso no te ayudará a aprender, ni te ayudará a desarrollarte como persona.

En su lugar, sea honesto acerca de lo que escribe. Asuma la responsabilidad de sus acciones y de sus errores.

Sea su propio 'amigo crítico'. No te estás ayudando a ti mismo escondiéndote de la realidad.

6. Incluye tanto los aspectos positivos como los negativos

Siempre es más fácil concentrarse en lo que hizo mal y detenerse en sus errores.

Sin embargo, vale la pena tomarse el tiempo para recordarse cada día algo que sienta que hizo bien.

Esto te ayudará a sentirte mejor acerca de tu desarrollo y recordar lo lejos que has llegado.

7. Usa tu diario o diario para ayudarte a revisar tu progreso

Su diario es un registro de sus experiencias y aprendizaje. Por lo tanto, es un recordatorio de su progreso en su viaje de desarrollo personal. Úselo para ayudarlo a revisar su progreso, tanto periódicamente como cada vez que sienta la necesidad de un poco de impulso.

Y finalmente...

Es una buena idea vincular su aprendizaje con sus objetivos y su plan de desarrollo personal de forma regular, ¡solo para comprobar que está progresando en la dirección correcta! Su diario de aprendizaje puede ser una herramienta útil en este proceso.

Planificación del desarrollo personal.

Mejorar sus habilidades, una práctica conocida como desarrollo personal, no sucede por sí sola. Cierta desarrollo personal puede ser una cuestión de estar en el lugar correcto en el momento correcto y simplemente aprovechar las oportunidades. Pero el desarrollo personal consistente y efectivo a través de una amplia gama de habilidades requiere un esfuerzo deliberado y enfocado.

Esta página explica la importancia de planificar su desarrollo personal para alcanzar sus metas y ambiciones en la vida, ya sean profesionales o más personales.

¿Por qué planificar tu desarrollo personal?

En varios momentos de su vida, se le pueden presentar oportunidades para el desarrollo personal: tal vez la oportunidad de trabajar con alguien particularmente inspirador, o de hacer algo nuevo e inesperado.

Pero también es cierto que uno hace su propia suerte.

Cuanto más duro trabaje, más suerte tendrás

Atribuido al golfista Jerry Barber en 1960

En otras palabras, debe saber qué necesita mejorar para lograr una ambición particular y luego trabajar en ello. Pero si lo haces, mejorarás. Y solo así tendrás la oportunidad de lograr esa ambición.

Por otro lado, si realmente no sabes lo que necesitas mejorar, no puedes trabajar en ello. Y si no planifica con anticipación para desarrollar las habilidades que necesita para el rumbo que ha elegido en la vida, no podrá lograr todo lo que desea.

El motivo de planificar tu desarrollo personal es, por tanto, muy sencillo: sólo tú sabes lo que quieres conseguir, y la clave para conseguirlo está en tus manos a través de las acciones que emprendes. Planificar lo que necesita hacer para lograr sus objetivos es un paso vital en el proceso.

Muchas personas pueden encontrarse por primera vez con planes de desarrollo personal como parte de un curso de estudio o en el trabajo. Pero planificar lo que debe hacer para mejorar o cambiar no solo es importante en situaciones formales. También puede ayudar en su vida personal también.

Por qué no necesitarías un plan de desarrollo personal

Puede haber momentos en su vida en los que no sienta la necesidad de un plan de desarrollo personal. Puede, por ejemplo, terminar un curso de estudio o llegar a un punto en su vida personal en el que decida conscientemente que, por el momento, no quiere hacer nada deliberado a modo de desarrollo personal.

Por la naturaleza de las cosas, por supuesto, seguirás aprendiendo de todo lo que te suceda, todos los días. Por eso se llama 'aprendizaje permanente'. Pero puede optar por no documentarlo o trabajar hacia algún objetivo en particular, y eso está bien.

Pero recuerda que cuando quieras mejorar habilidades particulares, la planificación te ayudará a lograr tus objetivos.

Elementos de su plan de desarrollo personal

Hay una serie de cosas que debe incluir en un plan de desarrollo personal.

1. Una visión clara de dónde quieres estar y por qué

Es realmente útil pensar dónde quiere estar y qué quiere hacer. Puede ser útil pensar en términos de diferentes periodos de tiempo: por ejemplo, un mes, seis meses, un año, cinco años.

También es útil hacer que su visión sea lo más detallada posible, en todas las esferas de la vida: carrera, dónde quiere vivir, sus pasatiempos e incluso relaciones. Cuantos más detalles pueda incluir, hasta cómo se sentirá al respecto, más fácil será aferrarse a su visión cuando los tiempos sean difíciles.

2. Una buena comprensión de las habilidades que necesita desarrollar para lograr su visión

El siguiente paso de su plan de desarrollo personal es pensar qué habilidades necesita desarrollar y por qué esto es importante para lograr su visión .

Por ejemplo:

¿Necesita ciertas habilidades para obtener un trabajo en particular o para avanzar en la carrera que eligió?

¿Está planeando vivir en el extranjero y, por lo tanto, necesita desarrollar sus habilidades lingüísticas?

¿Tiene dificultades para manejar una situación en particular y necesita nuevas habilidades para ayudar?

¿Le han dicho que le faltan ciertas habilidades y que necesita desarrollarlas para trabajar eficazmente con otras personas o por su cuenta?

Es importante asegurarse de que las habilidades a las que se dirige estén claramente vinculadas a un propósito, que a su vez está vinculado a su visión. Sin esta claridad, sus esfuerzos de desarrollo personal pueden fallar. En particular, es posible que no se concentre en las habilidades adecuadas o que no sea plenamente consciente de su escala de tiempo.

3. Una idea clara del estándar que necesita lograr y cuán diferente es de su estándar actual

La diferencia entre dónde se encuentra ahora y dónde debe estar le indica la magnitud de la tarea. Por lo tanto, afecta el tiempo que tomará y también la cantidad de esfuerzo que debe realizar.

Por ejemplo, si planea mudarse al extranjero dentro de un año o viajar, es posible que necesite desarrollar sus habilidades lingüísticas. Pero:

Si ya ha vivido en ese país durante un período y habla bien el idioma, es posible que no necesite hacer más que mantener sus habilidades lingüísticas escuchando la radio extranjera.

Sin embargo, si nunca ha aprendido el idioma y está comenzando desde cero, es posible que necesite una enseñanza intensiva del idioma, o incluso un curso de inmersión, para asegurarse de que sus habilidades se desarrollen lo suficientemente rápido.

4. Un nivel de prioridad para cada área

No se puede hacer todo a la vez.

En su lugar, debe priorizar. Una muy buena manera de hacer esto es hacer una lista de todas sus áreas de desarrollo, luego hacerse dos preguntas sobre cada una, respondiendo en una escala de uno a cinco:

¿Qué tan importante es esto para mí?

¿Qué tan esencial es desarrollarlo ahora?

Sume (o multiplique) los puntajes de las dos preguntas para cada área y tendrá una idea mucho mejor de en qué áreas enfocarse primero, porque son más importantes o porque el tiempo es más crítico.

Deje las otras áreas para una fecha posterior: el próximo año, o incluso dentro de unos años.

5. Una idea detallada de cómo llegar desde donde estás ahora para cada habilidad o área, hasta donde quieres estar

Suena obvio, pero necesitas saber cómo vas a llegar de (a) a (b): dónde estás ahora, a dónde quieres estar. Por ejemplo, ¿vas a matricularte en algún tipo de curso? Aprende en línea, ¿quizás usando un sitio web como este?

Al igual que con su visión, puede ser útil desglosar esto por tiempo: en un mes/seis meses/un año, ¿qué habrá hecho en el camino hacia sus objetivos finales? Esto hace que sea más fácil verificar su progreso y mantenerse al día.

Un paso a la vez

Cuando comienza a pensar en el desarrollo personal, puede parecer que no sabe nada y no tiene habilidades. ¡Puede encontrar este punto bastante abrumador! Pero es importante tener en cuenta dos cosas:

Tienes habilidades . Has estado aprendiendo y desarrollándote toda tu vida, y ya tienes muchas, muchas habilidades. Nuestra página sobre Habilidades transferibles puede ayudarlo a comprender esto mejor.

No tienes que mejorar todo de una vez. De hecho, es mucho mejor que no intentes hacer eso. Concéntrate en solo una o dos áreas a la vez, y verá mejoras mucho mayores y también se sentirá menos abrumado.

Hay una razón por la que el desarrollo personal a veces se llama 'aprendizaje permanente': no tiene límite de tiempo.



LA MAGIA DE AMARTE A TI MISMO PRIMERO.

¿Qué sucede cuando realmente comenzamos a practicar el amor propio, en lugar de solo hablar de ello?

En un mundo donde hemos sido criados para poner a los demás primero, el amor propio a menudo puede parecer egoísta. Reservar tiempo para el amor propio provoca sentimientos de culpa y luchamos por mantener una práctica dedicada al amor propio. Es frustrante.

Sabemos que necesitamos amor propio, pero tenemos dificultades para darnos permiso para experimentarlo. Irónico, ¿no?

Estamos viviendo en una era en la que la revolución del amor propio está cobrando impulso, pero tenemos problemas para hacer el trabajo ; va en contra de todo lo que nos educaron para creer. Nunca nos enseñaron el amor propio en la escuela, y la mayoría de nosotros no aprendimos sobre el amor propio en nuestros hogares.

Entonces ¿Que aprendimos?

Aprendimos a poner a los demás primero. Aprendimos la importancia del éxito. Aprendimos a trabajar duro y ganar dinero. Pero no aprendimos cómo mantenernos sintiéndonos alimentados para ese viaje.

El amor propio es nuestro combustible; es la base de lo que somos . Todo se construye sobre esta base, y si no es sólida, la vida se siente inestable. Para aquellos de nosotros que hemos experimentado el poder del amor propio, podemos estar de acuerdo en que los efectos a menudo pueden sentirse bastante mágicos. En el momento en que comenzamos a amarnos a nosotros mismos, experimentamos cambios, cambios positivos. La vida comienza a avanzar con más facilidad y las cosas comienzan a encajar mágicamente en su lugar. Las relaciones mejoran. La salud mejora. Y la vida comienza a sentirse bien, realmente bien, ridículamente bien.

Amarte primero y crear esa relación profunda e interna tiene innumerables beneficios mágicos. Cuando comiences tu historia de amor contigo mismo, vas a...

Reconocer + Priorizar sus necesidades

Para crear esa relación amorosa contigo mismo, tendrás que reconocer tus necesidades. Sin amor propio, desprecias tus necesidades; los ignora, mientras prioriza las necesidades de otros, como sus socios, amigos, familiares y compañeros de trabajo. El amor propio se trata de identificar tus necesidades y convertirlas en una prioridad en tu vida. Se trata de hacer lo que realmente se siente bien para ti.

Obtenga un verdadero sentido de sí mismo

Di adiós a la codependencia. El amor propio te empuja a cuidar de tus propias necesidades. Aprenderá a darse a sí mismo y, al hacerlo, se convertirá en la persona que se esfuerza por ser. Celebrarás la belleza y la libertad de ser fiel a ti mismo, y obtendrás un sentido sólido de quién eres realmente. El amor propio te ayuda a arraigarte en tu verdadero yo.

Establecer límites amorosos

A medida que se expanda su amor propio, también lo hará su capacidad para identificar lo que es bueno y lo que no es bueno para usted. En pocas palabras, cuanto más te ames a ti mismo, menos tolerarás que te traten como una mierda. Obtendrá la claridad que necesita para comprender lo que aceptará y lo que no aceptará en su vida.

Prevenir el autosabotaje

¿Sabes cuando finalmente todo va bien y de repente saboteas ese gran sentimiento haciendo algo destructivo? El amor propio hace que ese comportamiento de saboteador desaparezca. A medida que crezca ese amor dentro de ti, será más fácil aceptar las cosas buenas en tu vida.

Deja la mentalidad de víctima

El amor propio tiene que ver con tomar posesión; reconocer tus acciones y cómo eliges aparecer en este mundo. La única razón por la que adoptas una mentalidad de víctima es

porque te niegas a ver el papel que juegas en tus experiencias. Cuando comienzas a priorizar el amor propio, comienzas a ver tus experiencias de manera diferente. Se trata de aprender lecciones, no de negarlas. La propiedad es empoderadora.

Dar amor sin sentirse agotado

Los asistentes de vuelo siempre te dicen que te pongas las máscaras antes de ayudar a otros con las tuyas. ¿Por qué? Porque no puedes ayudar a otros si no puedes respirar. El amor propio funciona de la misma manera. No puedes dar amor a los demás si no tienes ese amor dentro. Puede sentir que tiene la capacidad de amar, pero lo que realmente sucede es que está dando amor desde un espacio vacío, agotando aún más su energía y vaciando su tanque. Esto conduce a esa sensación de agotamiento, vacío y agotamiento después de que te sientes dando, dando y dando a alguien. Sin embargo, cuando recuerdes ponerte la máscara primero y abastecerte de amor propio, estarás dando amor con el tanque lleno. Este tipo de dar se siente energizante y bueno.

Encuentra tu propio feliz

Deja de buscar la felicidad fuera de ti. No lo encontrarás. Puede encontrar momentos felices temporales, pero no encontrará una felicidad duradera. El amor propio te ayuda a recuperar tu ritmo. Es simple, de verdad. Cuanto más amor te muestras, mejor te sientes. Y cuanto mejor te sientes, más feliz te vuelves. Estás a cargo de tu felicidad, y el amor propio es la clave para encontrarla.

El amor propio no es egoísta. El amor propio se trata de conectarse con sus necesidades más íntimas, celebrar la libertad de ser usted mismo y honrar quién es realmente mientras abandona sus patrones destructivos. Amarte a ti mismo es mágico, es una relación divina que te ayudará a mejorar radicalmente cada aspecto de tu vida. Así que continúa, deja la culpa y acepta tener una relación profunda y amorosa contigo.

Cuidado personal prístino: una guía para amarte a ti mismo.

Tú eres digno.

Una amiga sabia recientemente compartió conmigo su intención reflexiva: “Me estoy cuidando impecablemente”.

El amante de las palabras se revolvió en mis huesos. Autocuidado prístino. Oh. ¿Por qué ese concepto me dio escalofríos?

Prístino (adjetivo):

1. En su estado original; perteneciente al período o estado más antiguo
2. No estropeado, corrompido o contaminado; puro; limpio y fresco como nuevo

Después de buscar la definición de prístino, mi alma yogui se unió a la contemplación. ¿Condición original? ¿Estado más antiguo? ¿Qué pasaría si todos pasáramos más tiempo amándonos a nosotros mismos en ese espacio?

Una Meditación en el Espejo

Establece una intención .

Es un nuevo día. Un día fresco. Un día prístino. Despierta cada mañana y recuerda y reconoce tu intención. Autocuidado prístino. Mírate en el espejo mientras contemplas la palabra “prístino”. Siente el poder de esa palabra. ¿Qué conceptos flotan en tu conciencia? Original. Estado más temprano del ser. virgen Incorrupto. Puro. Limpio. Ese eres tú. Y si no puedes sentirlo en ese momento, también está bien. Todavía existe.

Cree que eres digno de un cuidado personal prístino.

Deja de juzgarte a ti mismo.

Mira tu cuerpo en el espejo con ojos frescos, no con ojos desgastados por el mundo. Ver un cuerpo que ya no está ensombrecido por algún estándar imposible de la sociedad. Suspende la voz crítica que vive en tu mente. Observa con los ojos del amor.

Encuentra gratitud.

Recuerda todo lo que este cuerpo ha hecho por ti. Todos los años el corazón ha seguido latiendo, trabajando incansablemente a tu favor. Recuerda las heridas y heridas que tu cuerpo curó con ternura. Agradece a tu cuerpo las sensaciones enviadas para advertirte de dolor o peligro. Revive las sensaciones entregadas en un momento de alegría. Observa la vasija del ser con profunda reverencia.

Sentir.

Cierra tus ojos. Observe cómo su cuerpo le está sirviendo en este momento. Respiración. Latidos del corazón. Nervios disparados. Todos apoyando tu vida. El cuerpo contiene tu chispa de existencia en este mundo físico. Esta máquina divina realiza perfectamente y sin esfuerzo todas las funciones y movimientos necesarios.

Mudarse al mundo

Después de comenzar el día con esta intención meditativa, ¿cómo podemos hacer la transición de la conciencia y el amor prístinos al cuidado personal práctico?

Observando el niyama yóguico (disciplina) de saucha .

Saucha combina limpieza, pureza y sacralidad. Para abrazar plenamente la práctica de saucha con devoción y amor propio , haz del cuidado de ti mismo una acción sagrada. Esta acción purificadora es un regalo para tu cuerpo y tu yo superior. A continuación se presentan algunas ideas para comenzar.

Saucha externa:

Limpia, ama y cuida tu cuerpo físico.

Piense en la limpieza de primavera. Organiza tu entorno. Simplificar. Tal vez limpie su automóvil, su escritorio o su refrigerador.

Trata la comida como un combustible sagrado. Elija alimentos que sean puros como una ofrenda a su cuerpo.

Regálale a tu cuerpo una noche completa de sueño para reiniciar después de un largo día.

Vístete con amoroso cuidado con ropa que te haga sentir bien.

Saucha interna:

Comience a mover la práctica de saucha hacia adentro con una respiración yóguica profunda . Coordina las respiraciones de limpieza con giros profundos en tu práctica de asanas.

Después de limpiar y restablecer el cuerpo físico, pase a un estado de autorreflexión. Observa cualquier pensamiento o emoción tóxica que haya comenzado a aparecer en tu vida. ¿Dónde has permitido el pensamiento negativo ? ¿Dónde has juzgado? ¿Dónde has estado autodestruyéndote? Usa la respiración para liberar y limpiar tu cuerpo-mente de estos patrones. Al menos por este momento, quédate en paz.

Finalmente, es una práctica. Ama con un cuidado personal impecable todos los días. Lo vales.

La importancia del amor propio.

Para muchas personas, el concepto de amor propio es una teoría exagerada y, a menudo, ignoran su importancia. Las personas aspiran a ser perfectas y el perfeccionismo se considera un activo o atributo mayor que el amor propio. Cuando hablamos de amor propio, es fácil imaginarse a alguien leyendo libros de autoayuda o abrazando un árbol; pero el amor propio es mucho más que eso. Muchos estudios han demostrado que el amor propio es la clave para el bienestar mental y mantiene a raya la depresión y la ansiedad.

La sociedad moderna está formada de tal manera que estamos obligados a competir constantemente entre nosotros, o incluso contra nosotros mismos. Siempre estamos tratando de alcanzar nuestras metas a corto plazo y de mejorar para cumplir con las expectativas que la sociedad nos impone. Muchos de nosotros somos culpables de trabajar muchas horas y dormir menos cada noche; hacemos un esfuerzo adicional y nos sentimos contentos de haber alcanzado el perfeccionismo. Entramos y salimos todas las semanas; incluso durante el fin de semana 'relajarse' y 'pasarle bien' parece una tarea.

Como consecuencia, terminamos siendo demasiado duros con nosotros mismos con demasiada frecuencia sin siquiera darnos cuenta. Todos nosotros estamos más o menos atrapados y consumidos por nuestro trabajo, interacciones sociales, objetivos de vida, planes de fin de semana, etc.

El amor es lo único que nos mantiene en marcha y nos hace menos robóticos en un mundo que requiere que trabajemos, pensemos y actuemos como robots programados. Todos

necesitamos amor y gastamos la mayor parte de nuestra energía en amar a los demás, ya sean amigos, cónyuges, hijos o familiares.

A todos nos gusta difundir el amor, pero la pregunta es: ¿producimos lo suficiente para nosotros mismos?

No siempre podemos esperar depender solo de fuentes externas para el amor y ahí es donde entra en juego el concepto de amor propio. Una persona que practica el amor propio nunca necesitará depender de los demás para ser feliz y es un sentimiento de empoderamiento. feliz por dentro.

El amor propio no es ser egoísta; es simplemente ponerte a ti mismo primero y no ser demasiado duro contigo mismo. Así que la próxima vez que escuche esa vocecita en su cabeza que le dice que no es lo suficientemente bueno o que no puede permitirse el lujo de cometer errores; simplemente ignóralo.

Cuando nuestros seres queridos cometen un error, a menudo los perdonamos fácilmente, pero cuando cometemos un error, a menudo somos demasiado duros con nosotros mismos.

El primer paso del amor propio es darse cuenta de que solo somos humanos y que está bien cometer errores; está bien perder a veces; está bien no tener el mejor día... semana... o mes.

Todo lo que necesitamos hacer es amarnos a nosotros mismos y dejar pasar las cosas negativas; eventualmente las cosas cambiarán y los malos tiempos pasarán.

El amor propio tiene muchos beneficios; el primer beneficio es una mayor satisfacción con la vida. Cuando nos amamos más a nosotros mismos, instantáneamente cambiamos nuestra perspectiva del mundo. El amor propio puede darnos una actitud más positiva hacia la vida.

El segundo beneficio del amor propio es que puede animarnos a adquirir buenos hábitos. El amor propio significa amar tu cuerpo, alma y mente. Por lo tanto, las personas que se aman a sí mismas a menudo se abstienen de hacer cosas que repercutirán en su tranquilidad. Así, puede ayudarnos a adaptar hábitos saludables.

Si empiezas a amar tu cuerpo y tu mente más que los demás, no trabajarás los fines de semana; preferirás dar un paseo o hacer alguna otra actividad que relaje tu mente.

Otro beneficio importante del amor propio es una mejor salud mental. Las personas que se aman a sí mismas tienen menos probabilidades de sufrir ansiedad o depresión; el amor propio también allana el camino hacia una mentalidad positiva, que es un ingrediente esencial para el éxito en la vida y el bienestar mental.

Aprender a amarse a sí mismo también reduce el estrés, disminuye la procrastinación y lo hace más concentrado en el trabajo.

Si ha tenido una semana difícil, tómese el fin de semana libre y viaje a algún lugar; deja tu teléfono y date un poco de 'tiempo para mí'. Considérate importante también; ámate tanto como amas a tus amigos y familiares. La felicidad y el amor propio están interconectados; y todos merecemos ser felices. Incluso las Naciones Unidas tienen su resolución sobre la felicidad; reconoce la felicidad y el bienestar como metas universales. Por lo tanto, no debemos esforzarnos por ser perfectos, sino que debemos esforzarnos por amarnos a nosotros mismos y transmitir el amor a los demás. El amor propio es la clave de la felicidad y una persona que es feliz está en una posición mucho mejor para lograr el éxito en todos los aspectos de la vida.

amor propio

¿Qué es el amor propio?

El amor propio significa que te aceptas completamente, te tratas con amabilidad y respeto, y nutres tu crecimiento y bienestar.

El amor propio abarca no solo cómo te tratas a ti mismo, sino también tus pensamientos y sentimientos sobre ti mismo. Entonces, cuando conceptualizas el amor propio, puedes tratar de imaginar lo que harías por ti mismo, cómo te hablarías a ti mismo y cómo te sentirías contigo mismo que refleje amor e interés.

Cuando te amas a ti mismo, tienes una visión general positiva de ti mismo. Esto no significa que te sientas positivo contigo mismo todo el tiempo. ¡Eso sería irreal! Por ejemplo, puedo sentirme temporalmente molesto, enojado o decepcionado conmigo mismo y aún amarme a mí mismo. Si esto es confuso, piense en cómo funciona esto en otras relaciones. Puedo amar a mi hijo aunque a veces me sienta enojado o decepcionado con él. Incluso en medio de mi ira y desilusión, mi amor por él informa cómo me relaciono con él. Me permite perdonarlo, considerar sus sentimientos, satisfacer sus necesidades y tomar decisiones que apoyarán su bienestar. El amor propio es muy parecido. Lo que significa que si sabes amar a los demás, ¡sabes amarte a ti mismo!

Los siguientes son ejemplos de cómo puede verse el amor propio en acción.

- Decirse cosas positivas a uno mismo
- Perdonarte cuando te equivocas
- Satisfacer sus propias necesidades
- Siendo asertivo
- No dejar que otros se aprovechen o abusen de ti
- Priorizando tu salud y bienestar
- Pasar tiempo con personas que te apoyan y te fortalecen (y evitar a las personas que no lo hacen)
- Pidiendo ayuda
- Dejar ir los rencores o la ira que te retiene
- Reconociendo tus fortalezas
- Valorando tus sentimientos
- Tomar decisiones saludables la mayor parte del tiempo
- Vivir de acuerdo con tus valores
- Persiguiendo sus intereses y metas
- Desafiándote a ti mismo
- Hacerse responsable

- Darse golosinas saludables
- Aceptar tus imperfecciones
- Establecer expectativas realistas
- Notando tu progreso y esfuerzo.

¿Por qué necesitamos amarnos a nosotros mismos?

Si creciste sin ningún modelo de amor propio o sin nadie que te hablara sobre la importancia de ser bueno contigo mismo, podrías cuestionar su valor.

Bueno, sin amor propio, es probable que seas muy autocrítico y caigas en el perfeccionismo y en complacer a la gente. Es más probable que tolere el abuso o el maltrato de los demás. Puede descuidar sus propias necesidades y sentimientos porque no se valora a sí mismo. Y puede sabotearse a sí mismo o tomar decisiones que no le convienen.

El amor propio es la base que nos permite ser asertivos, establecer límites y crear relaciones saludables con los demás, practicar el autocuidado, perseguir nuestros intereses y metas y sentirnos orgullosos de quienes somos.

Amor propio versus narcisismo

Además de cuestionar si el amor propio es realmente necesario, otra gran barrera para el amor propio es la creencia de que es narcisista o egoísta.

Cuando los psicólogos y terapeutas fomentan el amor propio, no están hablando de ponerse en un pedestal por encima de los demás. Los narcisistas creen que son mejores que los demás y no reconocen ni se hacen responsables de sus errores y defectos. También buscan cantidades extrañas de validación y reconocimiento externos. Los narcisistas también carecen de empatía por los demás.

El amor propio, por otro lado, no se trata de mostrar lo bueno que eres. Las personas que se aman a sí mismas de manera saludable saben que tienen defectos y cometen errores y se aceptan y se preocupan por sí mismas a pesar de sus imperfecciones. El amor propio no te impide preocuparte por los demás; simplemente significa que puedes darte a ti mismo la misma amabilidad que le das a los demás.

Poner en práctica el amor propio

A menudo, cuando las cosas son difíciles de hacer, las evitamos. Puede notar que tiene pensamientos como estos:

Me tomaré un descanso y me concentraré en mí mismo después de haberme ocupado de mi familia.

Darme cuenta de mis sentimientos y escribir en un diario parece mucho trabajo.

Me temo que no podré cambiar.

Quiero ser menos autocrítico, pero no sé cómo.

El autocuidado parece autoindulgente.

Tengo mucho que hacer.

Sé que esta relación no es buena para mí, pero no quiero estar solo.

He sobrevivido con cinco horas de sueño durante años, así que no puede ser tan malo.

Es normal ser ambivalente sobre el amor propio o hacer cualquier cambio. Sin embargo, amarte a ti mismo no significa que tengas que cambiar todo en tu vida. Solo trata de tratarte un poco mejor que ayer.

Para empezar, te sugiero que identifiques algo amoroso que puedas hacer por ti mismo hoy. Podría ser un pensamiento o una acción de apoyo. Luego, escribe lo que vas a hacer y cuándo lo harás. Escribirlo aumenta la responsabilidad y hace que sea más probable que lo cumpla. A medida que agregue más y más pensamientos y acciones de amor a su vida diaria, comenzarán a desplazar algunos de sus pensamientos y comportamientos contraproducentes. Con la práctica, el amor propio se convertirá en una segunda naturaleza.

30 maneras de practicar el amor propio y ser bueno contigo mismo

¡Eh, tú! ¿Sabías que eres muy especial? No hay otra persona en este mundo como tú. Mereces ser amado no solo por quienes te rodean, sino también por la persona más importante de tu vida: TÚ. Practicar el amor propio puede ser un desafío para muchos de nosotros, especialmente en momentos en que enfrentamos desafíos serios. No se trata de ser egocéntrico o narcisista, se trata de estar en contacto con nosotros mismos, nuestro bienestar y nuestra felicidad. Practicamos el amor propio para poder superar nuestras creencias limitantes y vivir una vida que realmente brille.

Así que hazte un favor, respira hondo, date un pequeño abrazo y empieza a practicar lo siguiente:

- Comienza cada día diciéndote algo realmente positivo. Qué bien manejaste una situación, qué hermosa te ves hoy. Cualquier cosa que te haga sonreír.
- Llena tu cuerpo con alimentos y bebidas que lo nutran y lo hagan prosperar.
- Mueve ese hermoso cuerpo tuyo todos los días y aprende a amar la piel en la que estás. No puedes odiar tu manera de amarte a ti mismo.
- No creas todo lo que piensas. Hay un crítico interno dentro de nosotros que intenta mantenernos pequeños y seguros. La desventaja es que esto también nos impide vivir una vida plena.

- Rodéate de personas que te quieran y te alienten. Deja que te recuerden lo increíble que eres.
- Deja las comparaciones. No hay nadie en este planeta como tú, por lo que no puedes compararte con otra persona. La única persona con la que deberías compararte eres tú.
- Acaba con todas las relaciones tóxicas . Seriamente. Cualquiera que te haga sentir menos que increíble no merece ser parte de tu vida.
- Celebre sus victorias sin importar cuán grandes o pequeñas sean. Date una palmadita en la espalda y siéntete orgulloso de lo que has logrado.
- Sal de tu zona de confort y prueba algo nuevo. Es increíble la sensación que tenemos cuando nos damos cuenta de que hemos conseguido algo que antes no sabíamos ni creíamos que podíamos hacer.
- Abraza y ama las cosas que te hacen diferente. Esto es lo que te hace especial.
- Darse cuenta de que la belleza no se puede definir. Es como lo ves. No dejes que ninguna de esas revistas con Photoshop te haga sentir que tu cuerpo no es perfecto. Incluso esos modelos no se ven así en la vida real.
- Tómate un tiempo para calmar tu mente todos los días. Inhala y exhala, despeja tu mente de tus pensamientos y simplemente sé.
- Sigue tu pasión. Conoces esa cosa que te emociona tanto pero te asusta al mismo tiempo. Lo que realmente quieres hacer pero te has convencido de que no funcionará. ¡Deberías ir a hacer eso!
- Sea paciente pero persistente. El amor propio está en constante evolución. Es algo que debe practicarse a diario, pero puede llevar toda una vida dominarlo. Así que sé amable y apóyate en los momentos difíciles.
- Sé consciente de lo que piensas, sientes y quieres. Vive tu vida de manera que realmente refleje esto.
- Tratar a los demás con amor y respeto. Nos hace sentir mejor con nosotros mismos cuando tratamos a los demás de la forma en que esperamos ser tratados. Eso no significa que todos siempre devolverán el favor, pero ese es su problema, no el tuyo.
- Encuentra algo por lo que estar agradecido todos los días. Es inevitable que tengas tus días malos. Esto está bien y es muy humano de tu parte. Es especialmente importante en estos días encontrar al menos una cosa por la que estés agradecido, ya que ayuda a cambiar tu mente y energía en torno a lo que está sucediendo.
- Comuníquese con familiares, amigos, curanderos, quien sea que necesite para ayudarlo en los momentos difíciles. No se espera que los atraveses solo.

- Aprende a decir no . Decir que no a veces no te convierte en una mala persona, te convierte en una persona inteligente.
- Perdónate. ¿Sabes eso que hiciste una vez (o tal vez varias veces) que te hizo sentir mal, avergonzado, avergonzado? Es hora de dejarlo ir. No puedes cambiar las cosas que has hecho en el pasado, pero puedes controlar tu futuro. Míralo como una experiencia de aprendizaje y cree en tu capacidad de cambio.
- Escríbelo. ¿La cabeza da vueltas con tantos pensamientos que te está dando dolor de cabeza? Escríbelas todas en una hoja de papel, sin importar cuán locas, malas, tristes o aterradoras sean. Guárdalo en un diario, rómpelo, quémalo, lo que sea que tengas que hacer para dejarlo ir.
- Apague y hacia adentro. Tome una taza de su té, café, vino favorito, cualquiera que sea su elección de bebida, y siéntese por unos minutos por su cuenta. Sin televisión ni distracciones, solo tú. Piensa en las cosas maravillosas que están sucediendo en tu vida en este momento, cuáles son tus grandes sueños y cómo puedes hacerlos realidad.
- Abandona la necesidad de la aprobación de los demás. “Puedes ser el melocotón más maduro y jugoso del mundo, y todavía habrá alguien que odie los melocotones”. - Dita Von Teese
- Ser realista. No hay persona en esta tierra que sea feliz cada momento de cada día. ¿Sabes por qué? Porque todos somos humanos. Cometemos errores, sentimos emociones (buenas y malas) y esto está bien. Permítete ser humano.
- Sea creativo y exprésese de la forma que desee. Pinta, escribe, esculpe, construye, escucha música, lo que te apetezca, y asegúrate de dejar a tu crítico interior en la puerta. No hay formas correctas de ser creativo.
- Deja atrás traumas y heridas del pasado. Esto puede ser realmente difícil y puede ser uno de esos momentos en los que necesita recurrir a otros en busca de apoyo. Sin embargo, la verdad es que cuando dejamos de lado las cosas que nos han sucedido, es casi como si nos quitaran un peso de los hombros. Ya no tenemos que llevar eso con nosotros. Nos merecemos algo mejor.
- Encuentra tu lugar feliz. ¿Dónde está el único lugar en el que te sientes totalmente a gusto, tranquilo, feliz, positivo, en lo alto de la vida? Vaya a ese lugar cuando esté pasando por momentos difíciles, o imagínese estando allí. Piensa en cómo se siente, cómo huele, cómo se ve.
- La próxima vez que te sientas feliz y en la cima del mundo haz una lista de tus mejores cualidades y logros. Puede sonar un poco cursi, pero puede ser un maravilloso recordatorio cuando estás teniendo un día menos que maravilloso.
- Ponte en contacto con tu diálogo interior. Si es algo menos que amar, alentar y apoyar, es hora de hacer un cambio. Mereces que te hablen de la misma manera que le hablarías a tu mejor amigo, hermana, hermano, hija o hijo.

- ¡Divertirse! Sal y haz las cosas que encienden tu fuego. Disfrútalos, disfruta de ser tú y disfruta de tu increíble vida.

Ya me siento mejor :)



¿QUÉ ES UNA RELACIÓN TÓXICA?

En una relación sana , todo funciona . Claro, es posible que no estén de acuerdo de vez en cuando o que se encuentren con otros baches en el camino, pero generalmente toman decisiones juntos, discuten abiertamente cualquier problema que surja y disfrutan genuinamente de la compañía del otro.

Las relaciones tóxicas son otra historia. En una relación tóxica, es posible que te sientas constantemente agotado o infeliz después de pasar tiempo con tu pareja, según el terapeuta de relaciones Jor-El Caraballo , lo que puede sugerir que algunas cosas deben cambiar. Tal vez la relación ya no se sienta agradable, aunque todavía amas a tu pareja. Por alguna razón, siempre parece que se frotan el uno al otro de la manera equivocada o parece que no pueden dejar de discutir sobre asuntos menores. Incluso podrías temer la idea de verlos, en lugar de desearlo como lo hacías en el pasado.

A continuación, exploraremos algunos signos distintivos de toxicidad en una relación, además de ofrecer una guía sobre los próximos pasos si reconoce alguno de estos signos en usted o en su pareja.

¿Cuáles son los signos de una relación tóxica?

Dependiendo de la naturaleza de la relación, los signos de toxicidad pueden ser sutiles o muy obvios, explica Carla Marie Manly , PhD, autora de "Joy from Fear".

Cuando estás en una relación tóxica, es posible que no siempre te resulte fácil notar las banderas rojas que aparecen. De todos modos, podrías notar algunos de estos signos en ti mismo, en tu pareja o en la relación misma.

1. Falta de apoyo

“Las relaciones saludables se basan en un deseo mutuo de ver al otro triunfar en todas las áreas de la vida”, dice Caraballo. Pero cuando las cosas se vuelven tóxicas, cada logro se convierte en una competencia.

En resumen, el tiempo que pasan juntos ya no se siente positivo. No se siente apoyado ni alentado, y no puede confiar en que aparecerán por usted. En cambio, puede tener la impresión de que sus necesidades e intereses no importan, que solo se preocupan por lo que quieren.

2. Comunicación tóxica

En lugar de amabilidad y respeto mutuo, la mayoría de sus conversaciones están llenas de sarcasmo o crítica y alimentadas por el desprecio, una predictor de divorcioFuente de confianza.

¿Te encuentras haciendo comentarios sarcásticos a tus amigos o familiares? Tal vez repites lo que dijo en tono de burla cuando están en otra habitación. Incluso puede comenzar a esquivar sus llamadas, solo para descansar de los inevitables argumentos y la hostilidad.

3. Envidia o celos

Si bien está perfectamente bien experimentar un poco de envidia de vez en cuando, Caraballo explica que puede convertirse en un problema si la envidia te impide pensar positivamente en los éxitos de tu pareja.

Lo mismo ocurre con los celos . Sí, es una emoción humana perfectamente natural . Pero cuando conduce a sospechas y desconfianza constantes, puede comenzar a erosionar rápidamente su relación.

4. Comportamientos controladores

¿Tu pareja te pregunta dónde estás todo el tiempo? Tal vez se molesten o se irriten cuando no respondes inmediatamente los mensajes de texto o te envían mensajes de texto una y otra vez hasta que lo haces.

Estos comportamientos pueden provenir de los celos o la falta de confianza , pero también pueden sugerir una necesidad de control , los cuales pueden contribuir a la toxicidad de la relación. En algunos casos, estos intentos de control también pueden sugerir abuso (más sobre esto más adelante).

5. Resentimiento

Aferrarse a los rencores y dejar que se enconen reduce la intimidad .

“Con el tiempo, la frustración o el resentimiento pueden acumularse y hacer que un pequeño abismo sea mucho más grande”, señala Caraballo.

Tenga en cuenta, también, si tiende a cuidar estos agravios en silencio porque no se siente seguro al hablar cuando algo le molesta. Si no puedes confiar en que tu pareja escuche tus preocupaciones , tu relación podría ser tóxica.

6. Dishonestidad

Te encuentras constantemente inventando mentiras sobre tu paradero o con quién te encuentras, ya sea porque quieres evitar pasar tiempo con tu pareja o porque te preocupa cómo reaccionará si le dices la verdad.

7. Patrones de falta de respeto

Llegar crónicamente tarde, “olvidar” eventos casualmente y otros comportamientos que muestran una falta de respeto por su tiempo son una señal de alerta, dice Manly.

Tenga en cuenta que algunas personas realmente pueden tener dificultades para hacer y mantener los planes a tiempo, por lo que puede ser útil comenzar con una conversación sobre este comportamiento. Si no es intencional, es posible que note alguna mejora después de explicar por qué le molesta.

8. Comportamientos financieros negativos

Compartir las finanzas con un socio a menudo implica cierto nivel de acuerdo sobre cómo gastará o ahorrará su dinero. Dicho esto, no es necesariamente tóxico si un socio elige gastar dinero en artículos que el otro socio no aprueba.

Sin embargo, puede ser tóxico si llegaron a un acuerdo sobre sus finanzas y uno de los socios constantemente no respeta ese acuerdo, ya sea comprando artículos costosos o retirando grandes sumas de dinero.

9. Estrés constante

Los desafíos de la vida ordinaria que surgen (la enfermedad de un miembro de la familia, la pérdida del trabajo) pueden crear cierta tensión en su relación, por supuesto. Pero encontrarse constantemente al límite, incluso cuando no enfrenta estrés de fuentes externas, es un indicador clave de que algo anda mal.

Este estrés continuo puede afectar la salud física y mental, y es posible que con frecuencia se sienta miserable, mental y físicamente agotado, o que no se sienta bien en general.

10. Ignorar tus necesidades

Aceptar cualquier cosa que tu pareja quiera hacer, incluso cuando vaya en contra de tus deseos o nivel de comodidad, es una señal segura de toxicidad, dice la psicóloga clínica Catalina Lawsin, PhD.

Digamos que planearon unas vacaciones que te llevarán fuera de la ciudad en el cumpleaños de tu mamá. Pero cuando te preguntaron qué fechas eran convenientes, enfatizaste que cualquier fecha estaba bien, siempre y cuando no te perdieras el cumpleaños de tu mamá el 17.

No querrás señalar esto, ya que no quieres comenzar una pelea. Así que dices: "¡Genial! Estoy tan emocionada."

11. Relaciones perdidas

Has dejado de pasar tiempo con amigos y familiares, ya sea para evitar conflictos con tu pareja o para evitar tener que explicar lo que sucede en tu relación.

Alternativamente, puede encontrar que tratar con su pareja (o preocuparse por su relación) ocupa gran parte de su tiempo libre.

12. Falta de autocuidado

En una relación tóxica, es posible que dejes de lado tus hábitos habituales de cuidado personal, explica Lawsin.

Puede retirarse de los pasatiempos que alguna vez amó, descuidar su salud y sacrificar su tiempo libre. Esto puede suceder porque no tienes la energía para estas actividades o porque tu pareja desaprueba ...

¿Cómo podemos avanzar?

Según Manly, reparar una relación tóxica requerirá tiempo, paciencia y diligencia.

Este es especialmente el caso, agrega Manly, "dado que la mayoría de las relaciones tóxicas a menudo ocurren como resultado de problemas de larga data en la relación actual o como resultado de problemas no abordados de relaciones anteriores".

Estos pasos pueden ayudarlo a cambiar las cosas.

No te detengas en el pasado

Claro, parte de reparar la relación probablemente implicará abordar eventos pasados. Pero este no debería ser el único enfoque de su relación en el futuro.

Resiste la tentación de referirte constantemente a escenarios negativos, ya que esto puede dejarlos a ambos tensos, frustrados y básicamente de vuelta al punto de partida.

Mira a tu pareja con compasión

Cuando te encuentres con ganas de culpar a tu pareja por todos los problemas de la relación, trata de dar un paso atrás y observar los posibles motivadores detrás de su comportamiento, dice Caraballo.

¿Han pasado recientemente por un momento difícil en el trabajo? ¿Tenía algún drama familiar que pesaba mucho en su mente?

Estos desafíos no excusan el mal comportamiento, pero pueden ayudarlo a comprender mejor de dónde proviene.

Teniendo en cuenta también sus propias contribuciones. ¿Tiendes a retraerte cuando estás molesto, en lugar de compartir tus preocupaciones? ¿Criticas a tu pareja si no hace las tareas de la manera que prefieres? Estos hábitos también podrían jugar un papel.

Iniciar terapia

Una apertura a la terapia puede ser una buena señal de que es posible reparar la relación. Sin embargo, para ayudar a que la relación avance, en realidad deberá comunicarse para programar esa primera cita.

Si bien la terapia de pareja es un buen punto de partida, la terapia individual puede ser una adición útil, dice Manly. La terapia individual ofrece un espacio seguro para explorar los problemas de apego y otros factores que podrían contribuir a los problemas de relación. También lo ayuda a obtener más información sobre los comportamientos tóxicos frente a los abusivos.

¿Preocupado por el costo? Nuestra guía de terapia asequible puede ayudar.

También puede comenzar probando técnicas de asesoramiento de parejas por su cuenta.

Encuentra apoyo

Independientemente de si decide probar la terapia, busque otras oportunidades de apoyo.

El apoyo puede implicar hablar con un amigo cercano o un mentor de confianza, por ejemplo. Otras opciones podrían incluir unirse a un grupo de apoyo local para parejas o socios que enfrentan problemas específicos en su relación, como la infidelidad o el uso de sustancias .

Practica una comunicación saludable

Preste mucha atención a cómo se hablan entre sí mientras arreglan las cosas. Sean amables entre ustedes y traten de evitar el sarcasmo e incluso los golpes leves.

También enfóquese en usar declaraciones en primera persona, especialmente cuando hable sobre problemas de relación.

Por ejemplo, en lugar de decir “No escuchas lo que digo”, podrías decir “Me duele cuando sacas el teléfono mientras hablo porque me da la impresión de que lo que digo no No importa.

Se responsable

“Ambos socios deben reconocer su parte en el fomento de la toxicidad”, enfatiza Lawsin.

Esto significa identificar y asumir la responsabilidad de sus propias acciones en la relación. También significa comprometerse a permanecer presente y comprometido durante las conversaciones difíciles, en lugar de evitar esas discusiones o comprobar mentalmente.

Curar individualmente

Es importante que cada uno de ustedes determine individualmente lo que necesita de la relación y dónde se encuentran sus límites, aconseja Lawsin.

Incluso si sientes que ya conoces tus necesidades y límites , vale la pena revisarlos y luego compartirlos con tu pareja.

Hablar a través de los límites es un buen primer paso. Sin embargo, recuerde que los límites son flexibles, por lo que es importante seguir discutiéndolos a medida que cambian con el tiempo.

El proceso de reconstruir una relación dañada ofrece una buena oportunidad para reevaluar cómo te sientes acerca de ciertos elementos de la relación, desde las necesidades de comunicación hasta la intimidad física .

Mantenga el espacio para el cambio del otro

Recuerde, las cosas no cambiarán de la noche a la mañana. En los próximos meses, trabajen juntos para ser flexibles y pacientes entre sí a medida que crecen.

Abuso versus toxicidad

La toxicidad en una relación puede tomar muchas formas, incluido el abuso emocional o verbal. Aún así, no siempre es posible trazar una línea clara entre toxicidad y abuso.

Las relaciones tóxicas no son saludables, pero no son necesariamente abusivas. A veces, el comportamiento tóxico no es intencional, aunque, por supuesto, eso no lo hace menos dañino. Tenga en cuenta, también, que muchas relaciones poco saludables implican un comportamiento tóxico de ambos socios, incluso cuando ninguno de los dos se comporta de manera abusiva.

El abuso, por otro lado, surge del deseo de tener poder sobre otra persona y controlar su comportamiento, según la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica . Dado que el abuso a menudo ocurre de manera gradual, de manera sutil, es posible que no siempre lo reconozcas fácilmente, especialmente si la relación ha sido tóxica durante algún tiempo.

Nunca hay una excusa para el comportamiento abusivo. Aunque el cambio es posible para cualquiera, no puedes hacer que tu pareja cambie. Tienen que elegir esa ruta ellos mismos.

Por eso, si reconoce alguno de los siguientes signos de abuso físico o emocional , un buen próximo paso consiste en trabajar con un terapeuta o defensor de la violencia doméstica para crear un plan para dejar la relación de manera segura. (Encontrará algunos recursos útiles a continuación).

Disminución de la autoestima

Tu pareja te culpa por todo lo que sale mal y te hace sentir que no puedes hacer nada bien. Pueden hacer esto siendo condescendiente, despidiéndolo o avergonzándolo en público.

¿El resultado en curso?

“Terminas sintiéndote pequeño, confundido, avergonzado y, a menudo, agotado”, dice Manly.

Estrés crónico, ansiedad o duda.

Es típico tener periodos de frustración con tu pareja o dudas sobre vuestro futuro juntos. Pero no debes pasar mucho tiempo preocupándote por la relación o por tu seguridad.

Una pareja abusiva podría decir cosas que te hagan dudar de la seguridad de la relación, o incluso de tu propia valía:

- Tienes suerte de que esté contigo. Podría tener a cualquiera.
- "Si no quieres tener sexo conmigo, encontraré a alguien más que lo haga ".
- Separación de amigos y familiares.

A veces, lidiar con una relación tóxica puede llevarte a alejarte de amigos y familiares. Pero una pareja abusiva puede distanciarte por la fuerza de tu red de apoyo.

Podrían robarte el teléfono mientras hablas, contestar por ti y decir que estás ocupado, o armar tanto alboroto cuando dices que tienes planes que terminas cancelando. También pueden convencerlo de que sus seres queridos no quieren saber de usted, de todos modos.

Interferencia con el trabajo o la escuela

Una pareja abusiva puede impedirte buscar empleo o estudiar para aislarte y controlarte.

También pueden intentar humillarte en tu lugar de trabajo o en la escuela montando una escena, hablando con tu jefe o profesores, o mintiendo a tus compañeros de trabajo y de clase.

El miedo y la intimidación

Una pareja abusiva podría explotar de ira o usar tácticas de intimidación, como golpear las paredes con los puños o no permitirle salir de la casa durante una pelea.

Insultos y humillaciones

Los insultos destinados a humillar y menospreciar sus intereses, apariencia o logros cuentan como abuso verbal.

Alguien que usa tácticas de abuso verbal podría decir cosas como:

"No vales nada".

"No puedes hacer nada bien".

"Nadie más podría amarte".

Restricción financiera

Las tácticas de abuso financiero implican:

- Controlar el dinero que entra
- Impidiéndole tener su propia cuenta bancaria
- Restringir su acceso a las tarjetas de crédito
- Dándote una ración diaria y haciéndote pedir más
- Iluminación de gas
- Gaslighting es una técnica de manipulación que te hace cuestionar tus propios sentimientos, instintos y cordura.

Alguien que intenta engañarte puede:

- Insiste en que algo que recuerdas nunca sucedió
- Decirte que nunca dijeron algo cuando lo recuerdas claramente
- Te acusan de ser el que tiene problemas de ira y control
- Amenazas de autolesión
- Amenazar con lastimarse a sí mismos para presionarlo a que haga algo es una táctica de manipulación.

Si mencionan el suicidio, tómelos en serio y aliéntelos a conectarse con una línea de ayuda para crisis o buscar otro tipo de apoyo .

Solo sé que apoyarlos no significa estar de acuerdo con lo que quieren.

Violencia física

Las amenazas y los insultos verbales pueden convertirse en violencia física. Si tu pareja te empuja, empuja o golpea, es una clara señal de que la relación se ha vuelto peligrosa.

Cómo salir de una relación tóxica

Si ha decidido que es hora de dejar la relación , estas estrategias pueden ayudarlo a hacerlo de manera segura:

- Obtenga apoyo de un terapeuta o defensor de la violencia doméstica. Pueden ayudarlo a hacer un plan de seguridad y acceder a recursos para obtener apoyo adicional.
- Ábrete a tus seres queridos. No tienes que hacer esto solo. La familia y los amigos pueden ofrecer apoyo emocional , pero también pueden estar en condiciones de ofrecer un apoyo más tangible, como un lugar para quedarse o ayuda para mudarse mientras su pareja no está.
- Traer un amigo. ¿No te sientes seguro teniendo una conversación de ruptura con tu pareja a solas? Pídele a un ser querido de confianza que te acompañe. Saber que tienes su apoyo puede ayudarte a mantener tu decisión de irte, incluso si tu pareja trata de convencerte de lo contrario.
- Cambia tu número de teléfono. Si esto no es posible, bloquea el número de teléfono y las cuentas de redes sociales de tu pareja para que no sientas la tentación de responder si se comunican contigo.
- Cuídate. Dejar cualquier relación puede ser doloroso y angustioso. Honre sus necesidades tomando tiempo para relajarse , dormir y cuidarse , junto con tiempo para sanar antes de comenzar una nueva relación.

La línea de fondo

Los patrones de comunicación y comportamiento tóxicos pueden agrietar y corroer los cimientos de su relación, pero no tiene que quedarse de brazos cruzados y ver cómo se desmorona el vínculo con su pareja.

Cuando tanto usted como su pareja desean crear un cambio, un terapeuta de relaciones puede ayudarlo a comenzar a identificar los factores subyacentes que contribuyen a la toxicidad de la relación y explorar enfoques saludables y compasivos para la comunicación y la resolución de problemas.

Cómo rescatar una relación dañada

Lo has escuchado un millón de veces, pero vale la pena repetirlo: incluso las relaciones más sólidas enfrentan desafíos.

Construir una relación feliz y saludable requiere trabajo y puede que no siempre sea fácil, especialmente cuando ha habido un abuso de confianza. “Los problemas son parte de la vida y parte de estar en una relación”, dice el psicólogo clínico Stone Kraushaar . “Y el

objetivo es no obsesionarse con el pasado, sino trabajar para crear juntos de una manera significativa”.

Entonces, ¿haces eso? Aquí hay algunos consejos para comenzar, ya sea que esté lidiando con las consecuencias de una traición o tratando de mantener una relación a larga distancia.

Cuando ha habido un abuso de confianza

Cada vez que se rompe la confianza, habrá una ruptura en la relación. Puede ser doloroso enfrentarlo, pero dejar estos problemas sin abordar no ayudará a nadie a largo plazo.

1. Asume toda la responsabilidad si tienes la culpa

Si ha habido infidelidad o se ha roto la confianza, es importante asumir toda la responsabilidad por lo sucedido y comprender cómo su comportamiento perjudicó a su pareja.

Evita ponerte a la defensiva o eludir tu error, pero tampoco caigas en el desprecio por ti mismo. “Debes poseerlo de una manera amorosa que cree el espacio para comenzar a reconstruir la confianza”, dice Kraushaar.

En pocas palabras: asuma la responsabilidad, pero no intente justificar sus acciones ni culpe a alguien o algo más.

2. Dale a tu pareja la oportunidad de recuperar su confianza

Si bien tienes todo el derecho de sentirte herido y enojado, debe haber un deseo de trabajar en la relación.

“La confianza nunca se puede restaurar hasta que la persona cuya confianza se rompió le da a su pareja la oportunidad de recuperarla”, afirma Kraushaar.

3. Practica la transparencia radical

En lugar de reprimir las emociones, Kraushaar anima a las parejas a ser “radicalmente transparentes” entre sí sobre lo que les ha hecho daño. Esto implica realmente sacarlo todo, incluso si te sientes un poco tonto o cohibido al admitir ciertas cosas.

Si eres tú quien rompió la confianza, esto también implica ser radicalmente transparente contigo mismo sobre lo que te motivó a hacerlo. ¿Fue simplemente un error de juicio? ¿O fue un intento de sabotear una situación de la que no sabías cómo salir?

Para ser honestos el uno con el otro, tendréis que empezar siendo brutalmente honestos con vosotros mismos.

4. Busca ayuda profesional

La confianza rota puede afectar a todos en la relación.

Si ha habido una brecha significativa, considere trabajar junto con un terapeuta calificado que se especialice en relaciones y pueda brindar orientación para la curación.

5. Extiende compasión y cuidado a la persona que lastimaste

Si has lastimado a tu pareja, es fácil caer en una espiral de vergüenza y decepción contigo mismo. Pero eso no va a ayudar a ninguno de los dos.

En lugar de pasar todo el tiempo castigándote por lo que hiciste mal, trata de cambiar esa energía para mostrarle cuidado y compasión a tu pareja.

Cuando estás en una relación a distancia.

Estar físicamente separados la mayoría de las veces puede ser duro para una relación. Mantener vivo el romance requiere un esfuerzo adicional por parte de todos.

6. Gestiona las expectativas

Tenga una discusión con su pareja y establezca reglas básicas que tengan en cuenta su exclusividad y compromiso mutuo.

Ser honesto y directo sobre sus expectativas desde el principio puede evitar que las cosas salgan mal en el futuro.

7. Tener visitas regulares programadas

“Es muy importante que las parejas sepan y tengan visitas programadas y puedan esperar esos momentos y planificar para que sean especiales”, señala Kraushaar. De hecho, la investigación ha demostrado que las relaciones a larga distancia en las que los socios tienen planeada una reunión son menos estresantes y más satisfactorias.

8. Reserve tiempo para citas en línea

Si no pueden organizar el tiempo programado juntos debido a una distancia significativa o a las finanzas, Kraushaar recomienda establecer citas regulares en línea con un tema o enfoque específico.

No se limite a buscar sus temas de conversación habituales. Preparen una comida juntos, vean una película mientras mantienen abierto el chat de video, jueguen un juego virtual o incluso lean una historia corta en voz alta, por turnos.

9. No dejes que tu mundo gire en torno a tu pareja

Si bien es importante prestar atención a fomentar la cercanía en una relación a larga distancia, ese aspecto no debería consumirte.

No importa cuánto extrañes a la otra persona, no te olvides de otras áreas importantes de tu vida. Manténgase al día con sus pasatiempos e intereses: una relación feliz y saludable implica en parte que cada uno sea su propia persona.

Cuando viven juntos

No importa cómo lo mires, pasar por una mala racha cuando viven juntos es estresante.

10. Planifica una 'reunión de parejas' semanal

Kraushaar recomienda establecer un momento específico cada semana que les permita a ambos hablar sobre temas más difíciles, como el dinero, el sexo y la confianza, para que estos no se desangren en todas sus interacciones.

11. Aprende a comprometerte

Todas las relaciones requieren dar y recibir. Cuando vives en espacios cerrados, ser complaciente con las necesidades y preferencias de la otra persona sin sacrificar las tuyas puede ayudar a fomentar una mayor felicidad y satisfacción.

Considere elaborar algún tipo de acuerdo temporal que les permita a cada uno relajarse solo en casa. Por ejemplo, tal vez te quedes un poco más tarde en el gimnasio los martes y jueves, mientras ellos salen con un amigo los lunes y miércoles.

12. Pasa tiempo con amigos fuera de tu relación

Pasar tiempo con amigos puede tener un efecto poderoso en su salud mental personal y puede ayudar a fortalecer su identidad personal.

Recuerde, mantenerse conectado con su pareja significa tener una vida fuera de su relación.

13. Participar en contacto físico afectivo

Kraushaar alienta a las parejas a abrazarse regularmente de una manera totalmente presente y conectada. Tomarse de la mano o abrazarse libera oxitocina que puede reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo.

Si no está en buenos términos en este momento, esto podría ser más fácil decirlo que hacerlo. Intente comenzar despacio: simplemente poner su mano sobre la de ellos puede ayudar a demostrar que todavía le importa.

14. No te enganches al romance

La intimidad de nivel profundo se trata de crear una relación significativa y satisfactoria que no siempre se basa en la expresión romántica.

Claro, todos quieren dejarse llevar por sus pies de vez en cuando, pero es importante respetar y disfrutar genuinamente a tu pareja por lo que es más allá de lo que puede darte.

Cuando acabas de tener una gran pelea

Recoger los pedazos después de una gran pelea puede parecer una tarea imposible. Pruebe estas técnicas para ayudarlos a ambos a avanzar.

15. Usa una comunicación hábil

Una vez que los ánimos se hayan calmado, es importante asegurarse de que ambos tengan la oportunidad de expresar sus puntos. Trate de darle a cada persona espacio para comunicar su punto de vista.

"Ser abierto y honesto sobre los pensamientos e intenciones de uno sobre la relación en sí y el futuro puede restaurar, o crear nuevamente, una sensación de seguridad" en la relación, dice la psicóloga de Montreal y especialista en relaciones Zofia Czajkowska , PhD.

16. Habla desde tu corazón

Para que tu pareja realmente te escuche, es importante comunicar lo que realmente sientes por debajo de toda la tensión.

Por ejemplo, evita las frases acusatorias, como "¡Tú me hiciste esto!". En su lugar, apunte a algo como "Cuando sucede X, siento Y y creo que sería útil si pudiera hacer Z para tranquilizarme o evitar que eso suceda en el futuro".

17. Escucha activamente

Si te das cuenta de que estás formulando una refutación en tu cabeza mientras habla tu pareja, en realidad no estás escuchando. "Te estás preparando para defenderte o ir a la batalla", dice Czajkowska.

"Ganar" una discusión nunca es realmente ganar, agrega. "Si tu pareja siente que perdió, probablemente contribuirá a una mayor distancia, tensión y resentimiento, por lo que, a la larga, tú también perderás".

18. Rompe el patrón

Al reconstruir la relación, Czajkowska aconseja considerarla nueva, en lugar de salvar una antigua.

"Verlo de esta manera crea una oportunidad para definir reglas y límites desde el principio". Esto significa esforzarse por comprender y resolver los problemas subyacentes, así como dejar de lado los resentimientos pasados a los que se ha estado aferrando.

Cuando simplemente no lo sientes

La falta de pasión o el caso de los "mehs" no significa automáticamente que su relación no tiene reparación.

19. Mira el lado bueno de tu relación

Pasa una semana notando o escribiendo todas las cosas que tu pareja hace "bien".

Los investigadores han descubierto que tendemos a ver lo que estamos buscando. Si estás buscando razones para estar enojado o molesto con tu pareja, probablemente las encuentres. Pero esto también funciona a la inversa. Mantén los ojos bien abiertos para las cosas buenas".

20. Di 'gracias' por las pequeñas cosas

Del mismo modo, no se limite a observar en silencio las acciones correctas de su pareja. Cuando haga algo que sea útil, incluso si es solo ordenar la cocina después de una comida, agrádecele verbalmente.

21. Divertirse juntos

A veces, simplemente caes en la rutina. Puede sonar a cliché, pero reservar algo de tiempo, incluso unas pocas horas, para hacer algo fuera de lo común puede marcar una gran diferencia.

La investigación psicológica muestra que los compañeros que juegan juntos experimentan emociones más positivas e informan una mayor felicidad.

Trate de tomar un descanso de la misma vieja rutina y dedique tiempo a participar en experiencias nuevas y edificantes.

MANTENER LA CHISPA

Aquí hay algunas ideas para comenzar:

Tomen juntos una clase única.

Toma una baraja de cartas o un juego de mesa que a ambos les encantaba y dirígete al parque.

Escanee su periódico semanal local para eventos inusuales. Incluso si no está totalmente seguro de lo que implica el evento, organice una planta para ir a verlo juntos, ya sea una feria de artesanía o una exhibición de autos.

22. Mantener la intimidad y la comunicación

Establecer cómo cuidarse emocionalmente, aconseja Czajkowska.

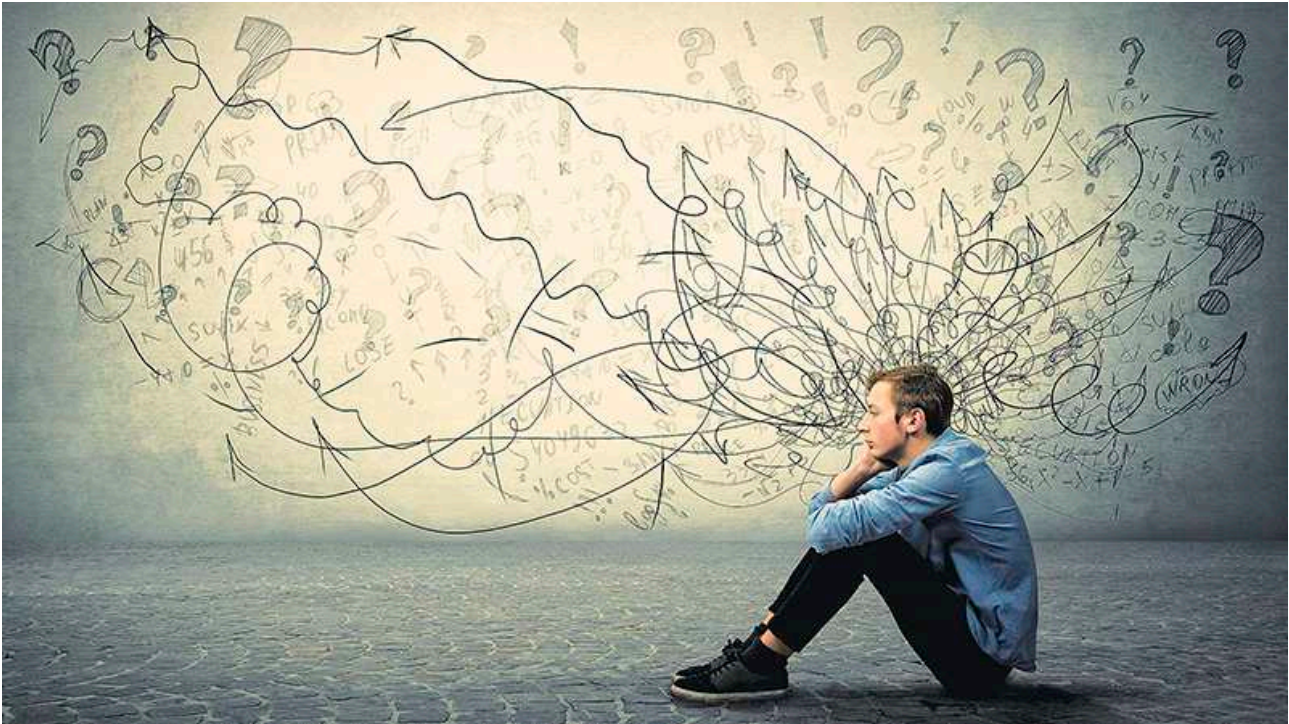
¿Qué significa esto realmente? Para empezar, comprométanse a informarse mutuamente cuando sientan que se están distanciando. Siéntense juntos y miren qué podría estar causando eso. ¿Ambos han estado envueltos en el trabajo? ¿Ha pasado demasiado tiempo desde que pasaron el día disfrutando de la compañía del otro?

“El compromiso de trabajar en la relación es tan importante como el compromiso con la pareja”, enfatiza.

¿Vale la pena?

No hay una respuesta fácil aquí. En última instancia, deberá evaluar si la relación vale el trabajo que se requiere para salvarla de un punto bajo.

También es aconsejable asegurarse de que todos los involucrados estén comprometidos a salvar la relación. Si eres el único dispuesto a trabajar, la reconciliación probablemente no sea posible.



¿QUÉ ES EL MIEDO AL ABANDONO Y SE PUEDE TRATAR?

Descripción general

El miedo al abandono es la preocupación abrumadora de que las personas cercanas a ti se vayan.

Cualquiera puede desarrollar un miedo al abandono. Puede estar profundamente arraigado en una experiencia traumática que tuvo cuando era niño o en una relación angustiosa en la edad adulta.

Si temes al abandono, puede ser casi imposible mantener relaciones sanas. Este miedo paralizante puede llevarte a aislarte para evitar lastimarte. O podrías estar sabotando las relaciones sin darte cuenta.

El primer paso para superar tu miedo es reconocer por qué te sientes así. Es posible que pueda abordar sus miedos por su cuenta o con terapia. Pero el miedo al abandono también puede ser parte de un trastorno de personalidad que necesita tratamiento. Continúe leyendo para explorar las causas y los efectos a largo plazo del miedo al abandono y cuándo debe buscar ayuda.

Tipos de miedo al abandono

Puede temer que alguien a quien ama se vaya físicamente y no regrese. Puede temer que alguien abandone sus necesidades emocionales. Cualquiera de los dos puede frenarte en las relaciones con un padre, pareja o amigo.

Miedo al abandono emocional

Puede ser menos obvio que el abandono físico, pero no es menos traumático.

Todos tenemos necesidades emocionales. Cuando no se satisfacen esas necesidades, es posible que se sienta despreciado, no amado y desconectado. Puedes sentirte muy solo, incluso cuando estás en una relación con alguien que está físicamente presente.

Si ha experimentado abandono emocional en el pasado, especialmente cuando era niño, puede vivir con el temor perpetuo de que vuelva a suceder.

Miedo al abandono en los niños

Es absolutamente normal que los bebés y los niños pequeños pasen por una etapa de ansiedad por separación.

Pueden llorar, gritar o negarse a dejarlos ir cuando uno de los padres o el cuidador principal tiene que irse. A los niños en esta etapa les cuesta entender cuándo o si esa persona regresará.

A medida que comienzan a comprender que sus seres queridos regresan, superan su miedo. Para la mayoría de los niños, esto sucede cuando cumplen 3 años.

Ansiedad de abandono en las relaciones

Puede tener miedo de permitirse ser vulnerable en una relación. Es posible que tengas problemas de confianza y te preocupes en exceso por tu relación. Eso puede hacerte sospechar de tu pareja.

Con el tiempo, sus ansiedades pueden hacer que la otra persona retroceda, perpetuando el ciclo.

Síntomas del miedo al abandono

Si teme el abandono, es posible que reconozca algunos de estos síntomas y signos:

- Demasiado sensible a las críticas
- Dificultad para confiar en los demás
- Dificultad para hacer amigos a menos que puedas estar seguro de que les gustas.
- Tomar medidas extremas para evitar el rechazo o la separación
- Patrón de relaciones no saludables
- Apegarse a las personas demasiado rápido y luego seguir adelante con la misma rapidez
- Dificultad para comprometerse en una relación

- Trabajar demasiado para complacer a la otra persona
- Culparte a ti mismo cuando las cosas no funcionan
- Permanecer en una relación incluso si no es saludable para ti

Causas del miedo al abandono

Problemas de abandono en las relaciones.

Si temes al abandono en tu relación actual, puede deberse a haber sido abandonado física o emocionalmente en el pasado. Por ejemplo:

Como niño, es posible que haya experimentado la muerte o el abandono de un padre o cuidador.

- Es posible que haya experimentado negligencia de los padres.
- Puede que hayas sido rechazado por tus compañeros.
- Pasaste por una enfermedad prolongada de un ser querido.
- Es posible que una pareja romántica lo haya dejado repentinamente o se haya comportado de manera poco confiable.

Tales eventos pueden conducir a un miedo al abandono.

Desorden de personalidad evasiva

El trastorno de la personalidad por evitación es un trastorno de la personalidad que puede implicar el miedo al abandono, lo que hace que la persona se sienta socialmente inhibida o inadecuada. Algunos otros signos y síntomas son:

- Nerviosismo
- Baja autoestima
- Miedo intenso a ser juzgado negativamente o rechazado
- Incomodidad en situaciones sociales
- Evitación de actividades grupales y aislamiento social autoimpuesto

Trastorno límite de la personalidad

El trastorno límite de la personalidad es otro trastorno de la personalidad en el que el miedo intenso al abandono puede desempeñar un papel. Otros signos y síntomas pueden incluir:

- Relaciones inestables
- Autoimagen distorsionada
- Impulsividad extrema
- Cambios de humor e ira inapropiada
- Dificultad para estar solo

Muchas personas que tienen el trastorno límite de la personalidad dicen que sufrieron abusos sexuales o físicos cuando eran niños. Otros crecieron en medio de un intenso conflicto o tenían familiares con la misma condición.

Trastorno de ansiedad por separación

Si un niño no supera la ansiedad por separación e interfiere con las actividades diarias, es posible que tenga un trastorno de ansiedad por separación .

Otros signos y síntomas del trastorno de ansiedad por separación pueden incluir frecuentes:

- Ataques de pánico
- Angustia ante la idea de estar separado de sus seres queridos
- Negarse a salir de casa sin un ser querido o quedarse solo en casa
- Pesadillas que involucran estar separado de sus seres queridos
- Problemas físicos, como dolor de estómago o de cabeza, cuando se separa de sus seres queridos

Los adolescentes y los adultos también pueden tener el trastorno de ansiedad por separación .

Efectos a largo plazo del miedo al abandono

Los efectos a largo plazo del miedo al abandono pueden incluir:

- Relaciones difíciles con compañeros y parejas románticas
- Baja autoestima
- Problemas de confianza
- Problemas de ira
- Cambios de humor

- Codependencia
- Miedo a la intimidad
- Desórdenes de ansiedad
- Trastornos de pánico
- Depresión

Ejemplos de miedo al abandono

Aquí hay algunos ejemplos de cómo puede ser el miedo al abandono:

- Tu miedo es tan grande que no te permites acercarte lo suficiente a nadie para que eso suceda. Puedes pensar: “Sin apego, no hay abandono”.
- Te preocupas obsesivamente por los defectos que percibes y por lo que los demás puedan pensar de ti.
- Eres el último en complacer a la gente. No querrás arriesgarte a que a alguien no le gustes lo suficiente como para quedarse.
- Estás absolutamente aplastado cuando alguien ofrece un poco de crítica o se enfada contigo de alguna manera.
- Reaccionas exageradamente cuando te sientes menospreciado.
- Se siente inadecuado y poco atractivo.
- Rompes con una pareja romántica para que no pueda romper contigo.
- Eres pegajoso incluso cuando la otra persona te pide espacio.
- A menudo eres celoso, desconfiado o crítico con tu pareja.

Diagnosticar el miedo al abandono

El miedo al abandono no es un trastorno de salud mental diagnosticable, pero ciertamente se puede identificar y abordar. Además, el miedo al abandono puede ser parte de un trastorno de personalidad diagnosticable u otro trastorno que debe tratarse.

Sanando problemas de abandono

Una vez que reconozca su miedo al abandono, hay algunas cosas que puede hacer para comenzar a sanar.

- Dése un poco de holgura y deje de juzgarse a sí mismo con dureza . Recuerda todas las cualidades positivas que te hacen un buen amigo y compañero.

- Habla con la otra persona sobre tu miedo al abandono y cómo surgió. Pero ten en cuenta lo que esperas de los demás. Explícales de dónde vienes, pero no hagas que tu miedo al abandono sea algo que ellos deban arreglar. No esperes más de ellos de lo razonable.
- Trabaje en mantener amistades y construir su red de apoyo. Las amistades sólidas pueden aumentar tu autoestima y tu sentido de pertenencia.
- Si encuentra esto inmanejable, considere hablar con un terapeuta calificado. Puede beneficiarse de la consejería individual.

Cómo ayudar a alguien con problemas de abandono

Aquí hay algunas estrategias para probar si alguien que conoces está lidiando con el miedo al abandono:

- Empieza la conversación. Anímelos a hablar de ello, pero no los presione.
- Ya sea que tenga sentido para usted o no, comprenda que el miedo es real para ellos.
- Asegúrales que no los abandonará.
- Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- Sugiera terapia, pero no la presione. Si expresan el deseo de seguir adelante, ofrezca su ayuda para encontrar un terapeuta calificado.

Cuándo ver a un médico

Si lo ha intentado pero no puede controlar su miedo al abandono por su cuenta, o si tiene síntomas de un trastorno de pánico, trastorno de ansiedad o depresión, consulte a un proveedor de atención médica.

Puede comenzar con su médico de atención primaria para un chequeo completo. Luego pueden referirlo a un profesional de salud mental para diagnosticar y tratar su condición.

Sin tratamiento, los trastornos de la personalidad pueden provocar depresión , consumo de sustancias y aislamiento social.

Quitar

El miedo al abandono puede tener un impacto negativo en tus relaciones. Pero hay cosas que puede hacer para minimizar esos temores.

Cuando el miedo al abandono es parte de un trastorno de personalidad más amplio, puede tratarse con éxito con medicamentos y psicoterapia.

Cuándo (y cómo) romper con alguien que amas

Ocasionalmente, preguntarse si deben permanecer juntos o romper es solo parte de estar en una relación para la mayoría de las personas.

Todas las parejas, independientemente de cómo se vean por fuera, pasan por momentos difíciles. E incluso si amas profundamente a tu pareja, no es inusual que de vez en cuando te preguntes si la relación encaja bien.

Comprender la diferencia entre los altibajos normales de una relación saludable y las señales de que una relación ha seguido su curso no siempre es fácil. Aún así, hay algunas señales claras a las que hay que prestar atención.

Siga leyendo para obtener más información sobre estos signos y qué hacer si las cosas parecen insalvables.

Señales de que es hora de separarse

Si reconoce algunos de los siguientes signos en su relación, es hora de analizar detenidamente si vale la pena reparar las cosas.

Sigues rompiendo y volviendo a estar juntos

¿Recuerdas cómo en la escuela secundaria todos los que conocías se dejaban y luego se reconciliaban? ¿Y te preguntarás por qué se quedaron juntos?

Este tipo de comportamiento yo-yo parecía todo diversión y juegos en aquel entonces, pero no es tan atractivo cuando eres adulto.

Está bien distanciarse cuando estás pasando por un desafío importante. Pero si constantemente se separan y vuelven a estar juntos, es posible que ninguno de los dos reconozca las razones subyacentes por las que siguen terminando las cosas.

Estás haciendo todo el sacrificio

Toda relación requiere sacrificio. Esta puede ser una forma saludable de mostrarse el uno al otro su amor y apoyo.

A veces, esto es solo una cuestión de dejar que su pareja elija con qué restaurante comerá o qué espectáculo para observar en Netflix. Pero otras veces, estas pueden ser decisiones más grandes, como moverse por todo el país para una nueva oportunidad de trabajo.

Si se encuentra constantemente, lo que le da todo a su pareja sin que el gesto sea recíproco, puede crear un desequilibrio de energía que engendra la infelicidad y el resentimiento a largo plazo.

No puedes confiar en ellos

Siempre cuestionando si su pareja está diciendo la verdad o sentir la necesidad de ir detrás de su espalda y buscar a través de su teléfono es una experiencia emocionalmente drenante.

Si su pareja tiene un historial de mentiras o engaños, esto provoca una acumulación de resentimiento que puede envenenar rápidamente su relación con el tiempo.

Has crecido aparte

¿Has sentido una grieta entre usted que no se puede explicar? ¿Se hace cada vez más difícil comunicarse o compartir tus gustos e intereses?

Muchas parejas a menudo se aferrán a los recuerdos de cuándo se reunieron y pasan por primera vez a las formas en que ambas personas han cambiado. Sentirse desconectado con más frecuencia de lo que no puede significar que ya no desea aferrarse al pasado.

Tus valores principales no están alineados

Incluso si se conecta y se preocupa profundamente por la otra persona, es posible que no esté en la misma página cuando se trata de cosas generales.

Si su pareja quiere establecerse y comenzar una familia, pero prefieres pasar tus días viajando, es una señal significativa, las cosas no están destinadas a durar.

Has dejado de preocuparse o poner en el esfuerzo.

¿Has dejado de consultar con tu pareja para ver cómo va su día? ¿Solías hacer un esfuerzo por reconectarte pero ya no encuentras la motivación?

Si bien todos tenemos nuestros días bajos como pareja, si constantemente parece que no puede convocar el interés que alguna vez tuvo, es un signo que las cosas se han enfriado.

Estás experimentando abuso físico o emocional.

Cualquier forma de abuso es una bandera roja clara de que la relación se ha vuelto tóxica. Nunca está bien que su pareja ataque, asustado, controlarlo o aislarlo.

Si bien es más fácil reconocer los signos físicos de abuso, puede ser más difícil identificar los mentales y emocionales. Recuerda, usted merece ser tratado con cuidado y respeto.

No te gustas a ti mismo

No gustarte a ti mismo cuando estás cerca de tu pareja puede desgastarte con el tiempo. Una relación sana debe sacar lo mejor de ti.

Si sientes que tu pareja saca lo peor de ti, probablemente sea una señal de que las cosas no son saludables.

Luchas sin parar

Si bien los desacuerdos son una parte inevitable de ser pareja, no debes sentir que siempre estás esperando la próxima explosión. Los conflictos no resueltos que se vuelven irrespetuosos y degradantes con el tiempo pueden afectar gravemente su bienestar emocional.

Pregúntese si ambos encuentran una nueva razón para discutir todos los días. Si la respuesta es sí, puede ser hora de que se separen.

No estás satisfaciendo tus necesidades

Parte de estar en un dúo saludable implica trabajar activamente en una buena comunicación. Cuando las líneas de comunicación se rompen, puede comenzar a sentir una sensación de anhelo, inquietud e incluso amargura.

Algo anda mal si constantemente anhelas un afecto que no se te proporciona, o si te encuentras soñando despierto con una relación más satisfactoria.

Piensas en romper todo el tiempo

Preguntarse si permanecer juntos de vez en cuando es normal. Es cuando no puedes dejar de pensar en estar separados que debes preocuparte.

Estar con alguien no debería ser una lucha continua esperando que la otra persona cambie. Si no puedes imaginarte envejecer con ellos tal como son ahora, probablemente sea hora de tirar la toalla.

Últimos esfuerzos para intentarlo

Además de los relacionados con el abuso, los signos discutidos anteriormente no siempre significan que debes terminar las cosas de inmediato, especialmente si todavía hay amor en la relación. Piense en ellos más como una señal de que su relación podría necesitar un poco de atención adicional.

Antes de terminar las cosas, considere probar algunos de estos enfoques para ver si las cosas se pueden salvar.

Tener una conversación honesta

Ignorar los problemas solo empeorará las cosas. No intentes fingir que todo está bien. En su lugar, ponga todo sobre la mesa y hable honestamente con su pareja sobre sus preocupaciones.

Expresarlo todo puede sonar intimidante, pero lo más probable es que tu pareja comparta muchas de tus preocupaciones.

Trate de hablar sin ponerse a la defensiva. Esté abierto a escuchar lo que tienen que decir. Esto les permitirá evaluar y hablar sobre las áreas que ambos necesitan mejorar.

Reaviva tu conexión

Recuerda lo que te hizo enamorarte en primer lugar. Trate de hacer que el uno al otro sea una prioridad. Vaya a un retiro en pareja o comience noches de citas semanales donde ambos puedan relajarse y reconectarse.

Hacer que el otro se sienta importante puede ser una manera increíble de vincularse y comunicar sus esperanzas para el futuro.

Busque ayuda profesional

En algunos casos, reparar una relación enfermiza requiere un poco de ayuda externa, especialmente si hay mucha amargura y resentimiento involucrados.

Encontrar un terapeuta que se especialice en la recuperación de relaciones puede ayudarlos a superar sus emociones y brindarles las herramientas para comprenderse y comunicarse mejor.

Perdonarnos unos a otros

Antes de tomar una decisión final sobre despedirse, considere si es posible perdonar a su pareja y viceversa. Dejar ir viejos rencores es un aspecto importante para seguir adelante y desarrollar una relación sana.

Al comprometerse a perdonarse mutuamente, pueden fortalecer lo que tienen juntos y hacer espacio para una conexión más profunda.

¿Todavía quieres terminar las cosas?

Si sientes que has agotado todos los esfuerzos y estás chocando contra una pared, aquí hay algunos pasos prácticos que puedes tomar una vez que hayas decidido separarte.

Planifique con anticipación

Considere toda la logística. Las cosas pueden ser complicadas si ha estado compartiendo un espacio vital con la otra persona o tiene una cuenta bancaria conjunta. Es posible que también deba ver cómo compensar la pérdida de ingresos si su pareja lo ha estado apoyando financieramente.

Asegúrate de haber establecido otro lugar para quedarte. Decide si moverás tus cosas antes o después de tu charla. No tenga miedo de comunicarse con sus seres queridos para que lo ayuden a explorar sus opciones y reorganizar su situación de vida.

Elige el lugar adecuado para romper

La forma más respetuosa de terminar una relación es en persona, a menos que se sienta inseguro. Elija un lugar privado para evitar una escena embarazosa, pero trate de evitar tener su conversación en casa para poder irse poco después.

La conversación puede durar mucho tiempo o volverse angustiada. Tenga esto en cuenta al decidir sobre la ubicación correcta.

Sea honesto y claro acerca de sus sentimientos

Tener esta conversación puede ser un shock para la otra persona, por lo que es importante abstenerse de volverse demasiado emocional y tener claras sus intenciones.

Sea honesto con la otra persona sin ser vago o entrar en largas explicaciones de por qué ya no quieren seguir juntos.

Sé dueño de la ruptura

Escuche lo que tienen que decir y responda cualquier pregunta que puedan tener. Reconozca los problemas reales, pero también hágales saber sobre las cosas que lo atrajeron en primer lugar. Puedes mencionar sus buenas cualidades sin profundizar. En general, trata de mantenerte firme y constante.

Evita decir algo hiriente

Hacerle saber a la otra persona los problemas más importantes de la ruptura no es lo mismo que insultar o menospreciar. Trate de ser respetuoso y evite culparlos por la ruptura. Si te preguntan por qué estás terminando las cosas, sé honesto, pero evita insultarlos entrando en detalles pequeños.

Prepárate para su reacción.

No hay forma de saber cómo reaccionará la otra persona, pero prepararse de antemano puede ayudarlo a administrar qué esperar. Más que nada, no permitas que te intimiden o manipulen.

Y sí, probablemente caerán lágrimas, tal vez incluso de ambos lados. Pero esa no es razón suficiente para quedarse.

Crear distancia

Cuando eres tú quien rompe las cosas, es tentador aminorar el golpe para tu pareja prometiendo demasiado. Es posible que quieras asegurarles que todavía quieres que sean amigos o que todavía quieres verlos de vez en cuando.

Pero recuerda que ambos necesitarán espacio y distancia para sanar. En el caso de que finalmente decidas que quieres mantener tu amistad, asegúrate de establecer límites apropiados.

Lidiando con las secuelas

No importa cuánto te prepares, terminar una relación nunca es fácil. Aquí hay algunos consejos sobre cómo cuidarse después de una ruptura difícil con alguien a quien ama.

Permítete sufrir

Tenga en cuenta que el duelo es un proceso que tiene su propia línea de tiempo. Separarse de alguien con quien has pasado mucho tiempo puede tener un costo emocional.

Una estudio Fuente de confianza descubrió que la ruptura puede provocar problemas de salud mental y una disminución de la satisfacción con la vida, al menos a corto plazo.

Y si tenía grandes planes para su futuro o compartía un espacio vital, el dolor puede sentirse doble. Es importante que te permitas expresar tus sentimientos de tristeza, enojo o decepción.

Confía en alguien en quien confíes

Las personas más cercanas a usted pueden brindarle el apoyo y la comodidad que tanto necesita durante este momento delicado. Acercarse a un ser querido y hacerle saber que está pasando por un momento difícil puede ser vital para ayudarlo a seguir adelante.

Hablar de las cosas puede hacerte sentir mucho mejor, pero si no te sientes cómodo hablando con un amigo, considera consultar a un consejero que pueda ayudarte a procesar tus emociones.

Concéntrate en ti mismo

Cuando has estado con alguien durante un largo período de tiempo, es fácil perder el sentido de ti mismo después de quedar atrapado en las necesidades de tu pareja.

Trate de tomar medidas tangibles para fomentar las áreas de su vida a las que no ha prestado suficiente atención. Esto podría significar pasar más tiempo viajando, inscribiéndose en una nueva clase o visitando a amigos y familiares.

La línea de fondo

Reconocer que una relación ha llegado a su fin puede ser una montaña rusa emocional con muchos altibajos. Pero es importante recordar que esta etapa eventualmente pasará y que ha tomado la decisión correcta para usted.

Sobre todo, sé amable contigo mismo durante todo el proceso. Al concentrarse en lo que lo hace feliz y lo que le brinda alegría, podrá dar el primer paso hacia la curación y la recuperación.



11 SEÑALES DE QUE ESTÁS SALIENDO CON UN NARCISISTA Y CÓMO SALIR

Cuando alguien publica demasiados selfies o flex pics en su perfil de citas o habla de sí mismo constantemente durante una primera cita, podemos llamarlo narcisista.

Pero un verdadero narcisista es alguien con trastorno de personalidad narcisista (NPD) . Es una condición de salud mental caracterizada por:

- Un sentido inflado de importancia
- Una profunda necesidad de atención y admiración excesivas
- Falta de empatía por los demás

A menudo tener relaciones problemáticas

A lo que se reduce, dice la terapeuta licenciada Rebecca Weiler, LMHC , es al egoísmo a expensas (generalmente extremas) de los demás, además de la incapacidad de considerar los sentimientos de los demás en absoluto.

NPD, como la mayoría de los trastornos de salud mental o de personalidad, no es blanco o negro. “El narcisismo cae en un espectro”, explica la psicoterapeuta familiar y de relaciones de Beverly Hills, la Dra. Fran Walfish , autora de “The Self-Aware Parent”.

La edición más reciente del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales enumera nueve criterios para NPD, pero especifica que alguien solo necesita cumplir con cinco de ellos para calificar clínicamente como narcisista.

9 criterios oficiales para NPD

- Grandioso sentido de la propia importancia
- Preocupación por fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor ideal
- Creencia de que son especiales y únicos y solo pueden ser entendidos por, o deben asociarse con, otras personas o instituciones especiales o de alto estatus
- Necesidad de admiración excesiva
- Sentido de derecho
- Comportamiento de explotación interpersonal
- Falta de empatía
- Envidia de los demás o la creencia de que los demás tienen envidia de ellos
- Demostración de conductas o actitudes arrogantes y altaneras

Dicho esto, conocer los criterios de diagnóstico "oficiales" no suele facilitar la detección de un narcisista, especialmente cuando tienes una relación sentimental con uno. Por lo general, no es posible determinar si alguien tiene NPD sin el diagnóstico de un experto calificado.

Además, cuando alguien se pregunta si está saliendo con un narcisista, generalmente no piensa: "¿Tiene NPD?" Se preguntan si el trato que reciben es saludable y sostenible a largo plazo. Evite diagnosticar a su pareja en la conversación. Más bien, siga leyendo para obtener una idea de la salud de su relación.

Estás aquí porque te preocupa, y esa preocupación es válida si tu salud está en juego. Si crees que estos signos encajan, también te daremos consejos sobre cómo manejar la situación.

1. Eran encantadores AF... al principio

Empezó como un cuento de hadas. Tal vez te enviaron mensajes de texto constantemente o te dijeron que te amaban durante el primer mes, algo a lo que los expertos se refieren como " bombardeo de amor ".

Tal vez te digan lo inteligente que eres o te enfatizen lo compatible que eres, incluso si acaban de empezar a verse.

“Los narcisistas piensan que merecen estar con otras personas que son especiales y que las personas especiales son las únicas que pueden apreciarlos por completo”, dice Nedra Glover Tawwab, LCSW, fundadora de Kaleidoscope Counseling en Charlotte, Carolina del Norte.

Pero tan pronto como hagas algo que los decepcione, podrían volverse contra ti.

Y por lo general no tendrás idea de lo que hiciste exactamente, dice Tawwab. “Cómo te tratan los narcisistas, o cuándo se vuelven contra ti, en realidad no tiene nada que ver contigo y todo que ver con sus propias [creencias]”.

El consejo de Weiler: si alguien fue demasiado fuerte al principio, tenga cuidado. Claro, a todos nos encanta sentirnos codiciados. Pero el verdadero amor tiene que ser alimentado y crecido.

“Si crees que es demasiado pronto para que te amen de verdad, probablemente lo sea. O si sientes que no saben lo suficiente sobre ti como para amarte, probablemente no lo hagan”, dice Weiler. Las personas con NPD intentarán fabricar conexiones superficiales desde el principio en una relación.

2. Acaparan la conversación, hablando de lo geniales que son

“A los narcisistas les encanta hablar constantemente sobre sus propios logros y logros con grandilocuencia”, dice la psicoterapeuta Jacklyn Krol, LCSW , de Mind Rejuvenation Therapy. “Hacen esto porque se sienten mejores y más inteligentes que los demás, y también porque les ayuda a crear una apariencia de seguridad en sí mismos”.

La psicóloga clínica Dra. Angela Grace, PhD, MEd, BFA, BEd , agrega que los narcisistas a menudo exageran sus logros y embellecen sus talentos en estas historias para ganar la adoración de los demás.

También están demasiado ocupados hablando de sí mismos para escucharte. La advertencia tiene dos partes aquí, dice Grace. En primer lugar, tu pareja no dejará de hablar de sí misma y, en segundo lugar, no entablará una conversación sobre ti.

Pregúntate: ¿Qué sucede cuando hablas de ti mismo? ¿Hacen preguntas de seguimiento y expresan interés en aprender más sobre usted? ¿O lo hacen sobre ellos?

3. Se alimentan de tus cumplidos

Los narcisistas pueden parecer súper seguros de sí mismos. Pero según Tawwab, la mayoría de las personas con NPD en realidad carecen de autoestima.

“Necesitan muchos elogios, y si no se los das, los pescarán”, dice. Es por eso que constantemente te miran para decirles lo geniales que son.

“Los narcisistas usan a otras personas, personas que suelen ser muy empáticas, para proporcionar su sentido de autoestima y hacerlos sentir poderosos. Pero debido a su baja autoestima, sus egos pueden ser menospreciados con mucha facilidad, lo que aumenta su necesidad de cumplidos”, agrega Shirin Peykar, LMFT .

Consejo de lectura de personas: las personas que realmente tienen confianza en sí mismas no confiarán únicamente en usted, o en cualquier otra persona, para sentirse bien consigo mismas.

“La principal diferencia entre las personas que tienen confianza y las que tienen NPD es que los narcisistas necesitan que otros los eleven, y solo se elevan a sí mismos menospreciando a los demás. Dos cosas que las personas con mucha confianza en sí mismas no hacen”, dice Peykar.

Como lo explica Weiler, "los narcisistas castigan a todos los que los rodean por su falta de confianza en sí mismos".

4. Carecen de empatía

La falta de empatía, o la capacidad de sentir cómo se siente otra persona, es una de las características distintivas de un narcisista, dice Walfish.

“Los narcisistas carecen de la habilidad para hacerte sentir visto, validado, comprendido o aceptado porque no captan el concepto de sentimientos”, dice ella.

Traducción: No hacen emociones que pertenecen a otros.

¿A tu pareja le importa cuando has tenido un mal día en el trabajo, peleas con tu mejor amigo o peleas con tus padres? ¿O se aburren cuando expresas las cosas que te enojan y te entristecen?

Walfish dice que esta incapacidad para empatizar, o incluso simpatizar, es a menudo la razón por la cual muchas, si no todas, las relaciones de los narcisistas eventualmente colapsan, ya sean románticas o no.

5. No tienen ningún (o muchos) amigos a largo plazo

La mayoría de los narcisistas no tendrán amigos reales a largo plazo. Profundice en sus conexiones y puede notar que solo tienen conocidos casuales, amigos con los que hablan basura y némesis.

Como resultado, podrían atacar cuando quieras pasar el rato con los tuyos. Podría afirmar que no pasas suficiente tiempo con ellos, hacerte sentir culpable por pasar tiempo con tus amigos o regañarte por el tipo de amigos que tienes.

Preguntas para hacerse

- ¿Cómo trata tu pareja a alguien de quien no quiere nada?
- ¿Tu pareja tiene amigos a largo plazo?
- ¿Tienen o hablan de querer un némesis?

6. Te molestan constantemente

Tal vez al principio se sintió como una broma... pero luego se volvió malo o constante.

De repente, todo lo que haces, desde lo que vistes y comes hasta con quién sales y lo que ves en la televisión, es un problema para ellos.

“Te menospreciarán, te insultarán, te golpearán con frases hirientes y harán bromas que no son del todo graciosas”, dice Peykar. “Su objetivo es bajar la autoestima de los demás para que puedan aumentar la suya, porque los hace sentir poderosos”.

Además, reaccionar a lo que dice solo refuerza su comportamiento. “A un narcisista le encanta una reacción”, dice Peykar. Eso es porque les muestra que tienen el poder de afectar el estado emocional de otra persona.

Una señal de advertencia: si te fulminan con insultos cuando haces algo que valga la pena celebrar, aléjate. "Un narcisista podría decir 'Pudiste hacer eso porque no dormí bien' o alguna excusa para que parezca que tienes una ventaja que ellos no tenían", dice Tawwab.

Quieren que sepas que no eres mejor que ellos. Porque, para ellos, nadie lo es.

7. Te iluminan con gas

Gaslighting es una forma de manipulación y abuso emocional, y es un sello distintivo del narcisismo. Los narcisistas pueden escupir mentiras descaradas, acusar falsamente a otros, tergiversar la verdad y, en última instancia, distorsionar tu realidad.

Los signos de gaslighting incluyen los siguientes:

- Ya no te sientes como la persona que solías ser.
- Te sientes más ansioso y menos seguro de lo que solías ser.

- A menudo te preguntas si estás siendo demasiado sensible.
- Sientes que todo lo que haces está mal.
- Siempre piensas que es tu culpa cuando las cosas van mal.
- Te disculpas a menudo.
- Tienes la sensación de que algo anda mal, pero no eres capaz de identificar qué es.
- A menudo te preguntas si tu respuesta a tu pareja es apropiada.
- Pones excusas por el comportamiento de tu pareja.

“Hacen esto para hacer que otros duden de sí mismos como una forma de ganar superioridad. A los narcisistas les encanta ser adorados, por lo que usan tácticas de manipulación para que hagas exactamente eso”, dice Peykar.

8. Dan vueltas definiendo la relación

Hay miles de razones por las que alguien podría no querer etiquetar su relación. Tal vez son poliamorosos, ambos acordaron una situación de amigos con beneficios o simplemente lo mantienen casual.

Pero si su pareja muestra algunos de los otros síntomas en esta lista y no se compromete, es probable que sea una señal de alerta.

Algunos narcisistas esperarán que los trates como si fueran tu pareja para que puedan obtener los beneficios íntimos, emocionales y sexuales, al mismo tiempo que están atentos a los prospectos que consideran superiores.

De hecho, puede notar que su pareja coquetea o mira a otras personas frente a usted, su familia o sus amigos, dice la terapeuta April Kirkwood, LPC, autora de “Working My Way Back to Me: A Frank Memoir of Self- Descubrimiento.”

“Si hablas y reconoces tus sentimientos sobre su falta de respeto, te culparán por causar un escándalo, te llamarán loco y lo usarán como una razón más para no comprometerse completamente contigo. Si no dices una palabra, [eso también da un] mensaje no verbal de que no mereces que te respeten”, dice.

Si suena como una situación en la que todos pierden, es porque lo es. Pero recuerda que te mereces a alguien que esté tan comprometido contigo como tú lo estás con ellos.

9. Piensan que tienen razón en todo... y nunca se disculpan

Pelear con un narcisista se siente imposible.

“No hay debate ni compromiso con un narcisista, porque siempre tiene la razón”, dice Tawwab. “No necesariamente verán un desacuerdo como un desacuerdo. Simplemente lo verán como si te estuvieran enseñando algo de verdad”.

Según Peykar, puedes estar saliendo con un narcisista si te sientes como tu pareja:

- no te escucha
- no te entendere
- no se hace responsable de su parte en el problema
- nunca trata de comprometerse

Si bien terminar la relación es el mejor plan de juego con un narcisista, Weiler aconseja evitar negociaciones y discusiones. “Te hará sentir loco. Lo que vuelve loco a un narcisista es la falta de control y la falta de lucha. Cuanto menos te resistas, menos poder les puedes dar sobre ti, mejor”, dice ella.

Y como nunca piensan que están equivocados, nunca se disculpan. Acerca de todo.

Esta incapacidad para disculparse podría revelarse en situaciones en las que su pareja obviamente tiene la culpa, como:

- llegar tarde a una reserva para cenar
- no llamar cuando dijeron que lo harían
- cancelar planes importantes de última hora, como reunirse con sus padres o amigos

Los buenos socios pueden reconocer cuando han hecho algo mal y disculparse por ello.

10. Entran en pánico cuando intentas romper con ellos

Tan pronto como retrocedas, un narcisista se esforzará mucho más por mantenerte en sus vidas.

“Al principio, pueden bombardearte. Dirán todas las cosas correctas para hacerte pensar que han cambiado”, dice Peykar.

Pero muy pronto, te mostrarán que en realidad nunca cambiaron. Y debido a esto, muchos narcisistas se encuentran en relaciones románticas intermitentes hasta que encuentran a alguien más con quien salir.

11. ... y cuando les demuestras que realmente has terminado, atacan

Si insistes en que has terminado con la relación, su objetivo será lastimarte por abandonarlos, dice Peykar.

“Su ego está tan severamente herido que les hace sentir rabia y odio por cualquiera que los 'perjudique'. Eso es porque todo es culpa de los demás. Incluyendo la ruptura”, dice ella.

¿El resultado? Podrían hablar mal de ti para salvar las apariencias. O pueden comenzar a salir de inmediato con otra persona para hacerte sentir celoso y ayudar a sanar su ego. O intentarán robarte a tus amigos.

La razón, dice Tawwab, es que una buena reputación significa todo para ellos, y no permitirán que nadie ni nada interfiera con ella.

Bien, estás saliendo con un narcisista... ¿y ahora qué?

Si estás en una relación con alguien con NPD, es probable que ya hayas experimentado bastante.

Estar en una relación con alguien que siempre te critica, te menosprecia, te engaña y no se compromete contigo es emocionalmente agotador. Es por eso que, para su propia cordura, los expertos recomiendan GTFO.

Cómo prepararse para una ruptura con un narcisista

- Recuerda constantemente que te mereces algo mejor.
- Fortalece tus relaciones con tus amigos empáticos.
- Cree una red de apoyo con amigos y familiares que puedan ayudarlo a recordar cuál es la realidad.
- Anima a tu pareja a ir a terapia.
- Consiga un terapeuta usted mismo.

“No puedes cambiar a una persona con trastorno de personalidad narcisista o hacerla feliz amándola lo suficiente o cambiándote a ti mismo para satisfacer sus caprichos y deseos. Nunca estarán en sintonía contigo, nunca serán empáticos con tus experiencias y siempre te sentirás vacío después de una interacción con ellos”, dice Grace.

“Los narcisistas no pueden sentirse realizados en las relaciones, o en cualquier área de sus vidas, porque nunca nada es lo suficientemente especial para ellos”, agrega.

Esencialmente, nunca serás suficiente para ellos, porque ellos nunca son suficientes para sí mismos.

“Lo mejor que puedes hacer es cortar lazos. No les ofrezcas ninguna explicación. No ofrezcas una segunda oportunidad. Rompe con ellos y no les ofrezcas una segunda, tercera o cuarta oportunidad”, dice Grace.

Debido a que lo más probable es que un narcisista intente contactarlo y acosarlo con llamadas o mensajes de texto una vez que haya procesado completamente el rechazo, Krol recomienda bloquearlo para ayudarlo a mantener su decisión.

Recuerde: este artículo no pretende diagnosticar a su pareja. Está destinado a delinear comportamientos y reacciones inaceptables en el contexto de una relación amorosa y equitativa. Ninguno de estos signos apunta a una relación sana, NPD o no.

Y tener uno o seis de estos signos no convierte a tu pareja en un narcisista. Más bien, es una buena razón para reevaluar si está prosperando o no en su relación. No eres responsable de su comportamiento, pero eres responsable de cuidarte a ti mismo.

Cómo hacer que una relación a larga distancia funcione

Acabas de empezar a ver a alguien genial. Se llevan bien, se divierten juntos y las cosas parecen ir bien. ¿El único problema? Acaban de recibir una oferta para el trabajo de sus sueños en otro estado. O tal vez te llevas bien con alguien en línea que vive al otro lado del país.

Aunque pueda parecer aterrador o desafiante, una relación a larga distancia puede tener éxito, y lo hacen todo el tiempo. Solo requieren un poco de consideración y trabajo adicionales.

He aquí un vistazo a cómo mantener vivo el amor y abordar los posibles problemas que puedan surgir.

Consejos para mantener las cosas en orden

Las relaciones locales y de larga distancia requieren muchas de las mismas cosas para una salud óptima de la relación. Sin embargo, los de larga distancia requerirán un pensamiento un poco más consciente.

“Las personas en relaciones a larga distancia deben ser mucho más intencionales y trabajadoras al hacer el trabajo que ayuda a que las relaciones prosperen”, dice Patrick Cheatham, PsyD.

• Discutir las necesidades de comunicación.

Cuando comience una relación a larga distancia, decida con qué frecuencia desea hablar, más allá de los mensajes de texto rápidos a lo largo del día.

Es posible que ambos estén de acuerdo en que quieren hablar con frecuencia, pero no están de acuerdo con lo que eso realmente significa. Si sus niveles ideales de comunicación difieren, encontrar un compromiso desde el principio puede ayudar a prevenir la frustración más adelante.

Un programa de comunicación también puede ayudar. Este cronograma no tiene por qué ser firme, pero es posible que te sientas cómodo sabiendo cuándo volverás a tener noticias de tu pareja.

Una llamada telefónica ocasional, espontánea, "pensando en ti" puede ser una agradable sorpresa, pero programar conversaciones más largas puede ayudarlos a conectarse cuando ambos están en su mejor momento. Si su pareja es un ave nocturna y usted es más madrugador, por ejemplo, intente planificar las llamadas justo antes o después de la cena.

- **Mantén tu independencia**

Es posible que sienta que falta una parte de usted si su pareja está a kilómetros de distancia, pero trate de mantenerse al día con sus rutinas habituales. Recuerda, no eres solo parte de una unidad, sigues siendo tu propia persona. Además, mantenerse ocupado a menudo ayuda a aliviar los sentimientos de soledad .

Si no ve a su pareja con frecuencia, es posible que desee hablar con ella con más frecuencia. Pero sentirse atado a su teléfono o computadora puede generar tristeza, o incluso resentimiento, si no siempre pueden hablar con usted. También perderá tiempo con otros seres queridos .

Incluso si su pareja tiene tiempo para hablar constantemente a lo largo del día, sigue siendo una buena idea pasar algún tiempo solo o con amigos y familiares.

- **Cíñete a los horarios de tus "reuniones" siempre que sea posible**

No querrías salir con alguien que se perdió las citas en persona durante mucho tiempo, ¿verdad?

La distancia física a veces puede hacer que una relación parezca más casual . Pero priorizar a tu pareja, tal como lo harías al salir con alguien local, es crucial para que las relaciones a largo plazo funcionen.

Un socio que está demasiado lejos para ayudar cuando las cosas van mal puede preocuparse más que un socio local cuando no saben de usted en el momento esperado. Por supuesto, surgen las cosas, pero tratan de informar a tu pareja lo antes posible. Y si puede, programar una sesión de maquillaje de chat.

- **Varíe sus modos de comunicación**

Cambiar la forma en que te mantienes en contacto puede ayudarte a sentirte más conectado. Puede compartir fotos y videos con Snapchat, mantener un chat en Facebook Messenger, enviar mensajes de texto de vez en cuando y hacer una llamada telefónica rápida durante la hora del almuerzo o cuando se despierta por la mañana.

Tenga en cuenta que algunas personas se sienten abrumadas al realizar un seguimiento de varias conversaciones, por lo que es posible que esto no funcione para todos.

Considere también probar modos de comunicación no digitales. Recibir una carta o un paquete sorpresa tiende a alegrar los días de la mayoría de las personas.

Intente compartir un diario de cartas o un álbum de recortes lleno de notas, imágenes y recuerdos de su vida diaria. Envíelo de un lado a otro, turnándose para agregarlo.

- **Haz que tu comunicación cuente...**

En una relación a larga distancia, es común sentir que nunca tienes suficiente tiempo para hablar con tu pareja. Si esto le suena familiar, intente concentrar su energía en aprovechar al máximo la comunicación.

Mientras piensa en cosas para compartir a lo largo del día, anótelas para recordarlas más tarde. Si tienes algo en mente, habla de ello en lugar de dejarlo sin decir.

...pero no descuides lo mundano

La distancia puede impedir que te sientas físicamente cerca de tu pareja. Pero la falta de detalles menores puede hacer que te sientas aún más alejado emocionalmente.

Su instinto le puede conducir a centrarse en temas profundos o significativas para que pueda tomar las conversaciones que hacer tener recuento. Pero las cosas que realmente no importan en el gran esquema de las cosas también pueden contribuir a la imagen de su pareja y una mayor conexión emocional .

Por lo tanto, desahoguen o divaguen entre ustedes y no tengan miedo de compartir cosas que parecen triviales, incluso aburridas: lo que almorzaron, sus nuevos vecinos o cómo pisaron vómito de gato en el piso del baño. Después de todo, probablemente compartirías esas cosas con un compañero que ves todos los días.

• No descuides la intimidad

Mantener la intimidad sexual es un desafío clave en muchas relaciones a larga distancia. Si usted y su pareja disfrutan del sexo regular , es posible que tengan problemas con la falta de contacto íntimo durante sus semanas (o meses) de diferencia.

Pero aún puedes conectarte íntimamente, incluso a distancia.

• Intimidad desde lejos

Para mantener las cosas interesantes, intente:

- Intercambiar fotos sexys (solo asegúrate de que tu aplicación de mensajería sea segura)
- Hablando de sexo y cosas que te gustaría probar
- Sexo telefonico
- Masturbación mutua durante un video chat
- Enviar correos electrónicos, cartas o mensajes de texto eróticos

Solo tenga en cuenta que no todos se sienten cómodos con la intimidad digital, por lo tanto, discuta siempre los límites individuales en torno a las fotos, el sexo telefónico o el uso de la cámara web.

Es normal sentirse un poco tímido al principio, pero no dude en mencionar estos sentimientos. Después de todo, compartir momentos incómodos a menudo puede ayudarlo a construir más intimidad.

• Comparta recordatorios físicos el uno del otro

Las pertenencias de su ser querido pueden tener mucho significado.

Piense en su cepillo de dientes en el baño, su mermelada favorita en el refrigerador o incluso el aroma de su champú en las almohadas de la cama. Todo esto puede ayudarlo a recordar la presencia de su pareja incluso cuando están a cientos de millas de distancia.

Durante sus próximas visitas, considere dejar algunas pertenencias a propósito. Cuelgue algo de ropa en el armario, deje libros en el estante y compre una marca favorita de té o café para dejar atrás.

La próxima vez que visites, esas cosas te estarán esperando. Y mientras tanto, pueden ayudarlos a ambos a sentir que el tiempo hasta su próxima visita no es tan largo como parece.

- **Pasar tiempo juntos cuando sea posible**

Los compromisos de tiempo, dinero y trabajo pueden hacer que sea difícil visitar a su pareja con la frecuencia que le gustaría.

Considere hacer una planificación anticipada para obtener una buena oferta en boletos de avión o busque opciones de transporte alternativas, como trenes o viajes compartidos.

Incluso puede intentar cambiar las cosas reuniéndose en un punto intermedio para aligerar la carga (y explorar una nueva ciudad juntos como bonificación).

- **Actividades para probar**

Caminando por la tienda de comestibles, escuchas a una pareja debatiendo si hacer burritos o risotto para la cena. Sientes una punzada de envidia por no poder ir de compras con tu pareja.

Pero la distancia física no significa que no puedan hacer cosas juntos, especialmente con la tecnología moderna. Sólo requiere un poco más de creatividad.

- **Ver una película juntos**

Gracias al auge del streaming, puedes ver películas o programas de televisión en lados opuestos del mundo.

Sincronice el comienzo de la película comenzando exactamente al mismo tiempo. Un compañero también podría mirar a través de la cámara web mientras el otro compañero reproduce la película, pero esto puede hacer que sea más difícil ver u oír (aunque esto puede no importar si estás viendo “Goodfellas” por centésima vez).

Disfruta de la película con tu pareja llamando o chateando por video mientras miras. Este método puede tomar algún tiempo para acostumbrarse, por supuesto. Pero en poco tiempo, probablemente te encuentres tan relajado como lo estarías si estuvieran allí contigo.

- **Ir a caminar**

Comparta un paseo con su pareja hablando por teléfono mientras pasa tiempo al aire libre en su vecindario, en su lugar favorito o en algún lugar completamente nuevo. Puedes mencionar cualquier cosa nueva o interesante que veas e incluso tomar fotografías.

Si es posible, hazlo también mientras están dando un paseo. Hacer arreglos para hacer la misma actividad al mismo tiempo puede aumentar su sentido de conexión.

Caminar y chatear por video al mismo tiempo puede no ser la opción más segura, así que busque un parque favorito u otro lugar tranquilo para tener una videollamada breve.

- **Adopten un pasatiempo juntos**

Los pasatiempos pueden desafiarlo, ayudarlo a pasar el tiempo de una manera agradable y promover la relajación . Si usted y su pareja tienen suficiente tiempo para probar un nuevo pasatiempo, considere encontrar algo que puedan hacer juntos.

Si planea chatear por video o hablar en el modo de altavoz durante, busque un pasatiempo que pueda hacer en casa.

Algunas opciones a considerar:

- Tejido de punto
- Carpintería
- Pintura o dibujo
- Horneando
- Cocinando
- Yoga
- Estudiando un nuevo idioma

Incluso puedes hacer cosas diferentes al mismo tiempo. La videollamada mientras uno de ustedes practica la guitarra y el otro dibuja, por ejemplo, puede parecerse al tipo de velada que podrían tener cuando pasan tiempo juntos físicamente.

- **Cocinar y comer juntos**

Si a usted y su pareja les gusta cocinar juntos, mantengan la tradición incluso cuando estén separados. Intente hacer el mismo plato y vea si resultan iguales, ¡solo asegúrese de mantener su teléfono o computadora alejados de cualquier alimento o líquido!

- **Planea una noche de cita**

Tal vez no puedas tener una cita en persona, pero aún puedes crear una atmósfera romántica en casa. Ponga música y tomen una copa de vino (o su bebida favorita) juntos.

Puede hacer que la noche se sienta más especial si ambos:

- Vestirse
- Luz de las velas
- Hacer una comida que ambos disfruten

Termine con una nota romántica con un chat de video durante un baño a la luz de las velas y una conversación íntima. La intimidad física es una parte importante de muchas relaciones, e incluso si no puedes ser directamente físico, aún puedes crear intimidad y una sensación de cercanía.

• **Háganse parte de las reuniones familiares y de amigos**

Si usted y su pareja solían visitar a los amigos y familiares del otro en reuniones sociales, días festivos u otras ocasiones, no hay ninguna razón por la que no pueda continuar "invitándolos" a participar en un chat de video.

Continuar compartiendo eventos especiales o incluso lugares de reunión casuales ayuda a mantener un sentido de participación en la vida de los demás. También lo ayuda a mantenerse en contacto con familiares y amigos que de otro modo no vería.

Mantenerse conectado de esta manera puede ser especialmente importante si uno de los miembros de la pareja vive solo en una nueva ciudad sin seres queridos cerca. Solo asegúrese de que el resto del grupo sepa que tendrán un invitado digital.

• **Hacer las tareas juntos**

La mayoría de las personas realmente no esperan con ansias sus tareas. Platos, ropa, limpiar el inodoro: estas tareas probablemente no sean su forma preferida de pasar la noche, especialmente si tiene que hacer todo por su cuenta.

No pueden ayudarse mutuamente desde varios cientos de kilómetros de distancia, pero hablar mientras trabajan puede hacer que las tareas parezcan menos tediosas.

Esto probablemente no funcionará con todo. Es dudoso que alguno de ustedes quiera ver a los otros limpiando los desagües o fregando la caja de arena. Pero intente una cita para doblar la ropa o converse mientras limpia el refrigerador (incluso podrían recordar qué hay en ese Tupperware que tiene miedo de abrir).

• **Cosas a evitar**

Como cualquier tipo de relación, los vínculos a larga distancia no son una situación única para todos. Lo que funciona para una pareja puede que no sirva de mucho para otra.

Aún así, hay algunas cosas que probablemente deberías evitar hacer en cualquier tipo de relación a larga distancia.

- **Controlando a tu pareja**

Las relaciones a larga distancia requieren que confíen el uno en el otro para mantener los límites de su relación.

Por supuesto, esto se aplica a todo tipo de relación, pero puede tener aún más importancia en una relación en la que no tienes forma de saber si tu pareja realmente está haciendo lo que dice que está haciendo.

Es normal preocuparse cuando el comportamiento de su pareja parece inusual. Tal vez pierdan una llamada de buenas noches, hablen mucho sobre nuevos amigos o parezcan menos receptivos a los mensajes de texto durante unos días.

Cuando esto suceda, comunique sus inquietudes en lugar de dejar que las preocupaciones lo tiente a pedir pruebas de dónde estuvieron o fotos de ellos en la cama cada noche.

- **Tratar cada visita como unas vacaciones**

Si solo ves a tu pareja ocasionalmente, es posible que sientas la necesidad de hacer que cada minuto de tu visita valga la pena.

“Es posible que sienta la tentación de tratarlo como si fuera un tiempo de vacaciones”, dice Cheatham, “especialmente si es el único momento en que puede tener relaciones sexuales”. Si bien esto es totalmente comprensible, puede hacer que sea más difícil saber cómo es la vida de tu pareja cuando no estás allí.

- **No olvides las pequeñas cosas**

Cuando se vean en persona, hagan un esfuerzo por incluir momentos cotidianos en su tiempo juntos, como:

- Levantarse para hacer el desayuno
- Ayudándose unos a otros con las tareas
- Quedarse dormido frente a una película en el sofá

Esta intimidad tranquila puede ayudarlo a sentirse más conectado que apresurarse de una actividad a otra.

- **Guardar sentimientos y emociones para uno mismo**

Si prefiere hablar sobre emociones o sentimientos difíciles en persona, es posible que le cueste encontrar formas de compartir estas cosas con una pareja a larga distancia. Pero evitar discusiones serias eventualmente puede causar problemas .

“Su capacidad y disposición para hablar sobre temas o sentimientos difíciles son muy importantes”, dice Scott Cumberly, MSW, LCSW. “Muchas personas tienden a evitar estas cosas, ya que tienen miedo de causar emociones o molestias”.

Además, la ausencia de expresiones faciales o lenguaje corporal puede facilitar la mala interpretación de palabras o intenciones, lo que puede aumentar la probabilidad de malentendidos.

A pesar de estas dificultades, es importante adquirir el hábito de hablar abiertamente sobre sus sentimientos con su pareja. Ocultar sus sentimientos o mentir sobre ellos no los ayudará a largo plazo.

- **Solución de problemas comunes**

Todas las relaciones se topan con obstáculos en el camino, pero la distancia física puede causar algunos problemas únicos.

Aquí hay algunas preocupaciones clave que podría enfrentar, además de algunos consejos para ayudarlo a navegar por ellas.

- **Diferentes expectativas de relación.**

Si bien incluso los objetivos de relación más firmes pueden cambiar con el tiempo, nunca está de más tener una conversación al principio sobre lo que esperas que salga de la relación.

“Sus expectativas deben alinearse”, dice Shannon Batts , LMFT. “¿Estás haciendo esto por diversión sin esperanzas de un compromiso a largo plazo? ¿Solo quieres un amigo cercano o una aventura? ¿O espera desarrollar buenas habilidades para las relaciones y una vida compartida, incluso el matrimonio? Tener estas conversaciones desde el principio”.

También alienta a mantener viva la discusión para asegurarse de que están en la misma página sobre hacia dónde se dirige la relación. No tenga miedo de revisar las expectativas iniciales si las cosas ya no se sienten del todo bien.

- **Problemas de confianza**

Puede que no sea realista para usted (o su pareja) responder de inmediato a los mensajes o llamadas telefónicas. Pero es posible que notes, cuando hablas, que parecen distraídos o desinteresados. Si esto se convierte en un patrón, es posible que te sientas preocupado, incluso celoso, si sabes que pasa mucho tiempo con otros amigos.

Estos sentimientos son comunes, pero es importante discutirlos. “La confianza es fundamental”, dice Cumberly. “La capacidad de respuesta puede ayudar a generar confianza , al igual que la apertura y la honestidad. Sin capacidad de respuesta, la mente llena los espacios en blanco con negativos”.

Alienta a prestar atención a las respuestas de su pareja cuando plantea estas inquietudes. “¿Parecen abiertos y no defensivos? ¿Sienten empatía por tus preocupaciones?”.

- **Un socio pone más esfuerzo en la relación**

Es imposible que una persona mantenga una relación por sí sola. Incluso si uno de ustedes tiene más cosas que hacer, ambas partes deben esforzarse por mantener la relación.

Si usted es el que planifica todas las visitas, inicia la comunicación y envía paquetes de atención sorpresa, es probable que termine sintiéndose frustrado en el futuro, sin mencionar un poco inseguro sobre el afecto de su pareja.

¿Una respuesta a este problema? Mejor comunicación en ambos lados. Si uno de ustedes tiene menos energía emocional debido a las obligaciones laborales o al estrés, háganlo. Tener una conversación honesta sobre lo que ambos pueden contribuir de manera realista puede ayudar a aliviar parte de la carga y garantizar que ambos se sientan seguros.

- **Evitar conflictos**

A la mayoría de las personas no les gustan los conflictos, especialmente en una relación. Si ve o habla con su pareja menos de lo que le gustaría, es posible que se sienta aún más reacio a tener una discusión y hacer todo lo posible para mantener las llamadas y las visitas en paz.

Las relaciones a larga distancia a veces implican menos conflicto de forma natural. Los desacuerdos sobre mandados o tareas del hogar, por ejemplo, probablemente no surgirán. Pero si tiene una diferencia de opinión, es importante que lo diga, especialmente cuando se trata de valores personales o cosas que realmente importan.

Los puntos de vista fuertemente opuestos pueden generar conflictos, pero también pueden ayudarlo a reconocer que una relación puede no funcionar a largo plazo. No dude en tener discusiones sobre temas intensos, incluso si cree que podría terminar en desacuerdo.

Tratar de mantener la relación perfecta y libre de conflictos puede ocultar incompatibilidades o impedir que crezcan como socios.

Estos consejos pueden ayudarlo a manejar el conflicto de manera productiva.

- **Sentirse ajenos a la vida del otro**

La distancia física que los separa a usted y a su pareja puede hacer que parezca que están viviendo vidas completamente separadas, incluso si ambos se sienten firmemente comprometidos.

“Crear un sentido de vida compartida es un problema único que puede surgir”, dice Cheatham. “Es muy fácil dar por sentado que sabes lo que sucede en la vida de tu pareja, como su trabajo, sus amigos y sus rutinas diarias. Esto puede ser difícil en una relación a larga distancia.

Para cerrar esta brecha, manténganse informados sobre su vida diaria. Comparta anécdotas sobre compañeros de trabajo o lo que sucedió en su viaje. Hable sobre lo que están haciendo sus amigos, su última caminata o lo que está preparando para la cena. Compartir fotos de amigos, mascotas o cosas en casa también puede ayudar a disminuir la distancia emocional.

“Aunque estén en diferentes ciudades”, agrega, “debe haber un sentimiento de que están en la mente y el corazón del otro”.

- **Expectativas financieras**

Si quieren verse regularmente, es posible que deban invertir una cantidad significativa de tiempo y dinero para realizar esas visitas. Esos costos pueden acumularse rápidamente, incluso si se turnan para programar el tiempo libre del trabajo y pagar los viajes.

Cheatham alienta a las personas que consideran una relación a larga distancia a pensar en estos aspectos prácticos. “No creo que estos desafíos tengan que ser motivo de ruptura, pero pueden fomentar el resentimiento si son inesperados”, dice.

Los asuntos financieros no siempre son el tema más fácil de discutir, pero es una buena idea comunicar lo que esperas en términos de visitas al principio de la relación. Si sabe que no puede permitirse el lujo de visitar a su pareja más de una vez al mes, dígalos desde el principio en lugar de tratar de estirar sus fondos.

Preguntas frecuentes sobre las relaciones a distancia

¿Tiene algunas preguntas persistentes? Encontrarás algunas respuestas a continuación.

¿Funcionan las relaciones a distancia?

¡Depende!

Muchas cosas diferentes pueden afectar su éxito, pero las necesidades de su relación son uno de los principales factores a considerar.

Estas necesidades pueden cambiar con el tiempo, pero no siempre cambiarán junto con las necesidades de su pareja. Por ejemplo:

Te encuentras deseando más comunicación a medida que pasa el tiempo, pero prefieren seguir enviando mensajes de texto durante todo el día y una llamada telefónica semanal.

Quieren que visites más, pero en realidad no puedes hacer más de una visita al mes, debido a tu trabajo y situación financiera.

Puede haber algo de espacio para negociar, por supuesto. Aún así, es posible que no siempre encuentre un compromiso que funcione para ambos socios, y un socio nunca debe hacer todos los sacrificios o pasar por alto sus propias necesidades.

También vale la pena considerar que las personas suelen considerar las relaciones a largo plazo como una solución temporal a la distancia que no pretende ser permanente. Si nunca planearon vivir separados indefinidamente, es posible que una relación a larga distancia sea más difícil de mantener con el tiempo.

Básicamente, todo se reduce a lo que necesita de una relación y si una relación a larga distancia satisface esas necesidades. Si sus necesidades continúan sin satisfacerse, un tipo diferente de relación podría ser una mejor opción a largo plazo.

¿Cuáles son las reglas de una relación a distancia?

Más o menos lo que sea que los haga.

Tú y tu pareja establecen las “reglas” o límites en una relación a larga distancia, tal como lo harían en cualquier otro tipo de relación. Por eso es importante tener mucha comunicación directa sobre lo que funciona y lo que no funciona para usted.

Si te parece bien que tu pareja salga con otras personas, pero no tenga sexo con ellas, explícalo claramente. Tal vez prefieran una relación abierta cuando están separados, pero un compromiso mutuo exclusivo cuando están en el mismo lugar. Asegúrate de que esto también funcione para ellos.

En resumen, las relaciones a larga distancia no vienen con reglas y regulaciones preestablecidas. En cambio, crean una oportunidad para que usted y su pareja aprendan qué funciona mejor para ambos. Por supuesto, se podría decir casi lo mismo sobre cualquier tipo de relación .

¿Cuál es su tasa de éxito?

Pocos estudios científicos han explorado si es probable que las relaciones a larga distancia tengan éxito a largo plazo, por lo que hay poca evidencia concreta para responder a esta pregunta.

Una encuesta informal en línea de la marca de juguetes sexuales KIIROO encuestó a 1000 adultos estadounidenses que tenían experiencia actual o pasada con relaciones a larga distancia. Según las respuestas, el 58 por ciento de esas relaciones se consideraron “exitosas”, aunque la marca no definió qué significaba eso.

En un estudio anterior de 2006 , los investigadores encuestaron a 335 estudiantes universitarios que estaban actualmente o recientemente en una relación a distancia. Aproximadamente la mitad de los participantes dijeron que la relación terminó durante el período de larga distancia. El resto dijo que la relación duró hasta que se reunieron con su pareja, pero alrededor de un tercio de las relaciones que sobrevivieron a la distancia terminaron dentro de los 3 meses posteriores a su reunión.

Un mas reciente estudio de 2018Fuente de confianza sugiere que las parejas que tienen que viajar más de una hora para verse tienen más probabilidades de separarse que aquellas que viven más cerca.

Los resultados de esta encuesta pueden parecer un poco desalentadores, pero recuerda esto: el éxito de tu relación depende en parte del esfuerzo que estés dispuesto a hacer.

Es cierto que es posible que no puedas superar todos los obstáculos, incluso con la pareja más amorosa y decidida, y algunas relaciones simplemente no funcionan . De todos modos, a menudo encontrará que la comunicación abierta, la honestidad, el respeto y la confianza contribuyen en gran medida a ayudar a que su relación llegue hasta el final, por así decirlo.

Línea de fondo

La distancia no tiene por qué señalar el final de una relación. Claro, es posible que deba esforzarse un poco más y ser creativo con la forma en que se mantiene en contacto, pero es posible que descubra que esos elementos solo los acercan más.



10 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO QUE ME AYUDAN A MANEJAR MI DEPRESIÓN

Como alguien con depresión mayor y trastorno de ansiedad generalizada, siento que he estado en una búsqueda de toda la vida para cuidarme mejor. He escuchado el término "cuidado personal" casualmente durante años y, hasta hace poco, era bastante difícil de entender para mí.

Si bien sabía que necesitaba, y quería, ser más compasivo conmigo mismo, no estaba seguro de cómo comenzar a hacer cambios positivos. Cuando estaba en medio de una profunda depresión o un ataque de ansiedad, lo último de lo que me sentía capaz era de una revisión importante de mi estilo de vida. Ojalá alguien me hubiera dado un manual de cómo ser amable conmigo mismo, porque no sabía por dónde empezar.

Después de años en terapia, innumerables horas de búsquedas en Google y muchos intentos, finalmente he desarrollado un conjunto de habilidades efectivas de cuidado personal que uso a diario. Y me he dado cuenta de que el cuidado personal no es una epifanía brillante o un solo truco para mejorar la vida. Más bien, es una serie de pequeñas elecciones que se suman a un estilo de vida más saludable.

Siga leyendo para conocer las 10 formas en que incorporo el cuidado personal en mi rutina diaria.

1. Parto desde donde estoy.

El cuidado personal no es solo spas lujosos o vacaciones relajantes. Si bien me encanta recibir masajes o caminar junto al mar, en realidad necesito cuidarme mejor donde estoy normalmente: en casa, en el automóvil, en el trabajo o con familiares y amigos. Tan frustrante como puede ser, la enfermedad mental es parte de mi vida, por lo que necesitaba desarrollar habilidades de afrontamiento que pudiera usar a lo largo del día. Hacer este cambio de perspectiva, de mirar afuera para cuidarme a mí mismo, me ayudó a cultivar habilidades y autoconciencia que puedo usar para enfrentar la depresión y la ansiedad en mi entorno cotidiano.

2. Me mantengo en sintonía con mi cuerpo.

La enfermedad mental no afecta solo a la mente: también es física. La depresión disminuye mi energía. Me siento agotado y tengo dolores de cabeza frecuentes. La ansiedad, en cambio, me acelera. Mi corazón se acelera, sudo más y siento una energía casi incontrolable. Para mí, el cuidado personal comienza con darme cuenta de cómo me siento, tanto física como emocionalmente. Prestar más atención a lo que sucede en mi cuerpo me da pistas sobre lo que sucede en mi mente. Si empiezo a sentir una pesadez persistente en el pecho o un nudo en el estómago, es una indicación de que debo prestar más atención a mí mismo. Notar los síntomas temprano me ayuda a practicar una mejor atención y, a menudo, evita que mi momento de ansiedad o depresión se convierta en un episodio completo.

3. Respiro profundamente, todo el día todos los días.

Cuando mi ansiedad comienza a acumularse, mi respiración se vuelve rápida y superficial. Siento tensión física, especialmente en los hombros y la mandíbula. Tomar una serie de respiraciones profundas me ayuda a hacer una pausa y salir de mis pensamientos acelerados. Inhalar y exhalar me libera emocionalmente y también me ayuda físicamente. La respiración profunda aumenta la circulación, libera endorfinas y relaja los músculos. Hago mi trabajo de respiración durante todo el día, no solo cuando empiezo a sentirme ansioso o deprimido. Lo que me encanta de la respiración profunda es que puedo hacerlo

en cualquier lugar: en la ducha, en el auto, en mi escritorio e incluso mientras converso. Puedo darme un descanso de 10 segundos, sin importar lo que esté haciendo.

4. Estoy cambiando la forma en que me miro en el espejo.

Un síntoma de mi depresión es el pensamiento negativo. Lucho con la autocrítica, lo que definitivamente se traduce en cómo veo mi apariencia física. Mi instinto cuando veo mi reflejo en un espejo es menospreciarme. ¿Ha subido más de peso? Te ves repugnante. Nunca te pondrás en forma. Quiero tratarme con más amabilidad, así que estoy haciendo un esfuerzo concertado para cambiar estos pensamientos. Cuando aparece mi duro monólogo interior, me digo a mí mismo que está bien estar frustrado por mi apariencia. Reconozco mis sentimientos como reales y válidos sin volverlos hacia adentro. Entonces trato de notar una cosa que hago me gusta de mí mismo, ya sea un pequeño detalle de cómo me veo o algo compasivo que hice ese día. Si bien no siempre se siente natural buscar algo positivo, la buena noticia es que puedo decir que está comenzando a producirse un cambio.

5. Presto atención a cómo me hablo

Una terapeuta se refirió una vez a la “cinta negativa” que se escuchaba en mi cabeza, y no podría haberla descrito mejor. Durante años no me di cuenta de la cantidad de culpa, vergüenza y distorsiones cognitivas que afectaban la forma en que me hablaba a mí mismo. A lo largo del día tuve un monólogo interior continuo que me decía que no era digno de amor, que no hacía lo suficiente y que debería haberme esforzado más, independientemente de lo bien que lo había hecho o de lo mucho que me amaban. El primer paso para cambiar la forma en que me hablo a mí mismo fue tomar conciencia. Empecé a notar con qué frecuencia me menospreciaba o examinaba mi comportamiento. Una vez incluso mantuve una cuenta de cuántas veces me había criticado en un día. Empecé a decirme a mí mismo, Amy, lo estás haciendo de nuevo. Aléjese de los mensajes negativos. Cambia de canal. Empecé a darme cuenta de que tenía una opción: podía decirme algo nuevo. Ahora hago un esfuerzo concertado para reemplazar los mensajes negativos con afirmaciones afirmativas. Me digo a mí mismo que hice un buen trabajo, que soy un buen amigo y, lo más importante, que amo quién soy.

6. Creé un “momento de atención plena”

Cuando estaba muy enferma de depresión y ansiedad, la atención plena me ayudó a crear un espacio en el que podía reconocer el dolor en el que estaba y también encontrar paz y estabilidad en el presente. Me resultó útil crear un "momento de atención plena" para repetir todos los días. El “momento” que creé fue pasear a mi perro, Winston. Cuando le ponía la correa y comenzaba a caminar con él por la cuadra, me enfocaba intensamente en lo que estaba experimentando: el canto de los pájaros, la luz del sol filtrándose a través de los árboles, la temperatura del aire. Durante 10 minutos, me sumergí en el momento presente y descubrí que la caminata me ayudó a reconectarme con mi fuerza interior. Sentí

una sensación de paz al notar la belleza natural a mi alrededor. Incluso hoy sigo practicando este “momento de atención plena”. De hecho, lo espero todas las mañanas.

7. Tomo "tiempos fuera" personales cuando los necesito.

Los tiempos de espera no son solo para niños. Descubrí que puedo beneficiarme del mismo concepto (menos sentarme en el último escalón en la casa de mi madre). Cuando siento que mi ansiedad o depresión aumentan, se acumula una tremenda presión dentro de mí. Durante mucho tiempo, reprimía ese sentimiento y lo ignoraba, con la esperanza de que desapareciera. Hoy en día, practico el cuidado personal reconociendo mis síntomas y tomándome un descanso para mí misma. A veces, necesito un breve descanso, como un breve paseo al aire libre o una respiración profunda en una habitación privada. Si estoy con un colega, digo algo simple como: "Necesito tomar un breve descanso para mí y vuelvo en cinco o diez minutos". Honro mis necesidades mientras me comunico directamente con las personas que me rodean. Tomar estos descansos rápidos evita que aumente la presión de mi enfermedad mental y me ayuda a determinar qué, si es que hay alguno,

8. Me doy 10 minutos de diversión.

La depresión puede ser, bueno, deprimente. Me siento pesado y agobiado, y divertirme suele ser lo último en lo que pienso. Cuando me siento saludable, divertirme es fácil, no tengo que incluirlo en mi horario. Pero cuando me siento deprimido, hago un esfuerzo concertado para hacer una pequeña cosa divertida todos los días. No tiene que ser saltando a través de un campo de margaritas, solo un momento que me da un poco de placer. A veces, pongo mi música favorita y bailo en la cocina mientras preparo la cena. Compré un libro para colorear para adultos y me encanta completar las imágenes mientras veo una película. Si mi energía es especialmente baja, encender una buena vela y beber una taza de té caliente se siente reconfortante. Divertirme puede parecer forzado, pero estoy de acuerdo con eso porque sé que en algún nivel me levanta el ánimo y me hace seguir adelante.

9. Desarrollé una rutina relajante a la hora de dormir.

He luchado con el sueño durante años. Pasar sin dormir aumenta mi nivel de estrés y pone a prueba mi salud emocional. Como tengo problemas para conciliar el sueño, dejo de hacer actividades estresantes o relacionadas con el trabajo a las 8:00 p. m. Trato de no tener compromisos sociales en las noches de trabajo porque es difícil relajarse después. A veces, hago una rutina rápida de yoga a la hora de acostarme (he encontrado algunos videos gratuitos geniales en línea). A continuación, me preparo una taza caliente de té de hierbas y subo a la cama. Me doy unos buenos 30 minutos para leer antes de la hora en que me gustaría quedarme dormido, y evito estar en la computadora o mirar el correo electrónico. Si mis pensamientos están acelerados, escribo lo que estoy pensando en un cuaderno. Cuando estoy listo para dormir, enciendo mi máquina de ruido, que me ayuda a conciliar el sueño.

10. Involucro todos mis sentidos.

Tiendo a quedar atrapado en mis propios pensamientos y sentimientos. En la terapia, aprendí a usar mis sentidos de la vista, el tacto, el gusto, el olfato y el oído para cambiar mi enfoque. Cada uno de mis cinco sentidos es importante e involucra diferentes partes de mi cerebro y afecta mi estado de ánimo. El simple acto de alimentar mis sentidos me devuelve al momento presente, haciéndome sentir más seguro y conectado a tierra. Miro afuera, y realmente miro, la belleza de los árboles y el cielo. Escucho música, que puede calmarme o darme energía, según lo que necesite escuchar. Pruebo nuevas recetas para poder experimentar diferentes sabores y comprometer mi sentido del gusto. Uso el tacto para calmarme acariciando a mi perro. Cuando lavo los platos, me concentro en cómo se sienten el agua y el jabón en mis manos.

Desarrollar estos 10 actos de autocuidado ha sido un viaje, uno que continúa hoy. El aspecto desafiante (y divertido) de amarnos a nosotros mismos es que es un proceso individual. Tuve que explorar lo que funciona mejor para mí, y sigo aprendiendo, en terapia, de amigos, en libros y en línea, sobre nuevas formas en las que puedo cuidarme bien. Cada una de estas herramientas me recuerda que puedo hacer frente a una enfermedad mental y que siempre puedo elegir cómo manejar mis síntomas. Cada vez que elijo el cuidado personal me reconecto con dos verdades importantes: que merezco amarme a mí misma y que, de hecho, valgo la pena.



¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La empatía es, en su forma más simple, la conciencia de los sentimientos y emociones de otras personas. Es un elemento clave de la Inteligencia Emocional , el vínculo entre uno mismo y los demás, porque es cómo nosotros, como individuos, entendemos lo que otros están experimentando como si lo sintiéramos nosotros mismos .

La empatía va mucho más allá de la simpatía , que podría considerarse 'sentimiento por' alguien. La empatía, en cambio, es 'sentir con' esa persona, mediante el uso de la imaginación.

Algunas definiciones de empatía

empatía __ el poder de entrar en la personalidad de otro y experimentar imaginativamente sus experiencias.

Diccionario de inglés de Chambers, edición de 1989

"[LA EMPATÍA ES] LA CONCIENCIA DE LOS SENTIMIENTOS, NECESIDADES Y PREOCUPACIONES DE LOS DEMÁS" .

Daniel Goleman, en Trabajando con Inteligencia Emocional

"YO LLAMO RELIGIOSO AL QUE COMPRENDE EL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS " .
Mahatma Gandhi

"LA EMPATÍA ES INTUITIVA, PERO TAMBIÉN ES ALGO EN LO QUE PUEDES TRABAJAR INTELLECTUALMENTE " .
Tim Minchin

Daniel Goleman, autor del libro Inteligencia Emocional , dice que la empatía es básicamente la capacidad de comprender las emociones de los demás. Sin embargo, también señala que, en un nivel más profundo, se trata de definir, comprender y reaccionar ante las preocupaciones y necesidades que subyacen en las respuestas y reacciones emocionales de los demás.

Como señaló Tim Minchin, la empatía es una habilidad que se puede desarrollar y, como ocurre con la mayoría de las habilidades interpersonales, la empatía (en algún nivel) es algo natural para la mayoría de las personas.

Elementos de empatía

Daniel Goleman identificó cinco elementos clave de la empatía.

- Comprender a los demás
- Desarrollando otros
- Tener una orientación de servicio
- Aprovechando la diversidad
- Conciencia Política

1. Comprender a los demás

Esto es quizás lo que la mayoría de la gente entiende por 'empatía': en palabras de Goleman, “percibir los sentimientos y perspectivas de los demás, e interesarse activamente en sus preocupaciones”. Los que hacen esto:

Sintoniza las señales emocionales. Escuchan bien y también prestan atención a la comunicación no verbal, captando señales sutiles casi inconscientemente.

Muestre sensibilidad y comprenda las perspectivas de los demás.

NUNCA CRITIQUES A UN HOMBRE HASTA QUE HAYAS CAMINADO UNA MILLA CON SUS MOCASINES.

proverbio indio americano

Son capaces de ayudar a otras personas basándose en su comprensión de las necesidades y sentimientos de esas personas.

Todas estas son habilidades que se pueden desarrollar, pero solo si así lo deseas. Algunas personas pueden desconectar sus antenas emocionales para evitar verse abrumadas por los sentimientos de los demás.

Por ejemplo, ha habido una serie de escándalos en el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido en los que se ha acusado a enfermeras y médicos de no preocuparse por los pacientes. Puede ser que estuvieran tan sobreexpuestos a las necesidades de los pacientes, sin el apoyo adecuado, que se cerraran por miedo a no poder hacer frente.

2. Desarrollar a otros

Desarrollar a otros significa actuar sobre sus necesidades y preocupaciones, y ayudarlos a desarrollar todo su potencial. Las personas con habilidades en esta área generalmente:

Recompense y elogie a las personas por sus fortalezas y logros, y brinde comentarios constructivos diseñados para enfocarse en cómo mejorar.

Proporcionar tutoría y entrenamiento para ayudar a otros a desarrollar todo su potencial.

Proporcione asignaciones de estiramiento que ayudarán a sus equipos a desarrollarse.

3. Tener una Orientación de Servicio

Principalmente dirigido a situaciones de trabajo, tener una orientación de servicio significa anteponer las necesidades de los clientes y buscar formas de mejorar su satisfacción y lealtad.

Las personas que tienen este enfoque "harán un esfuerzo adicional" para los clientes. Comprenderán genuinamente las necesidades de los clientes y harán todo lo posible para ayudar a satisfacerlas.

De esta manera, pueden convertirse en un 'asesor de confianza' para los clientes, desarrollando una relación a largo plazo entre el cliente y la organización. Esto puede suceder en cualquier industria y en cualquier situación.

Mercedes Benz: no más clientes satisfechos

Mercedes-Benz, el fabricante de automóviles, ya no está interesado en lograr la satisfacción del cliente.

Eso no significa que la experiencia del cliente no sea importante para Mercedes. Todo lo contrario. Significa que la experiencia del cliente es tan importante que la satisfacción no es suficiente. En cambio, la empresa quiere que sus clientes se sientan encantados con su experiencia con Mercedes.

El presidente y director ejecutivo de la compañía cree que involucrar a los empleados de Mercedes es clave para lograrlo. Por ejemplo, una encuesta reciente de la empresa encontró que el 70% de los empleados nunca había conducido un Mercedes. Ahora se les brinda la oportunidad de hacerlo, para que puedan empatizar mejor con los clientes y, por lo tanto, interactuar con ellos de manera más efectiva.

Hay muchas situaciones no laborales que requieren que ayudemos a otros de alguna manera, en las que poner sus necesidades en el centro del escenario puede permitirnos ver la situación de manera diferente y quizás ofrecer un apoyo y una asistencia más útiles.

4. Aprovechar la diversidad

Aprovechar la diversidad significa ser capaz de crear y desarrollar oportunidades a través de diferentes tipos de personas, reconociendo y celebrando que todos aportamos algo diferente a la mesa.

Aprovechar la diversidad no significa que trate a todos exactamente de la misma manera, sino que adapte la forma en que interactúa con los demás para que se ajuste a sus necesidades y sentimientos.

Las personas con esta habilidad respetan y se relacionan bien con todos, independientemente de su origen. Por norma general ven la diversidad como una oportunidad, entendiendo que equipos diversos funcionan mucho mejor que equipos más homogéneos. Nuestras páginas sobre Roles de grupo y equipo y Trabajo en equipo efectivo explican por qué los grupos diversos se desempeñan mucho mejor que los homogéneos.

Las personas que son buenas para aprovechar la diversidad también desafían la intolerancia, los prejuicios y los estereotipos cuando los ven, creando una atmósfera respetuosa con todos.

Los peligros de los estereotipos

Claude Steele, psicólogo de la Universidad de Stanford, hizo una serie de pruebas sobre estereotipos. Pidió a dos grupos de hombres y mujeres que hicieran un examen de matemáticas. Al primer grupo se le dijo que a los hombres generalmente les iba mejor que a las mujeres en tales pruebas. Al segundo grupo no se le dijo nada.

En el primer grupo, en el que se recordó a las personas el estereotipo, los hombres se desempeñaron significativamente mejor que las mujeres. No hubo diferencia en el segundo grupo.

Steele sugirió que recordar el estereotipo activó los centros emocionales en el cerebro, lo que provocó ansiedad entre las mujeres, lo que afectó su desempeño. Esto muestra lo peligrosos que pueden ser los estereotipos y cómo pueden tener un efecto muy real en el rendimiento.

5. Conciencia política

Muchas personas ven las habilidades 'políticas' como manipuladoras, pero en su mejor sentido, 'políticas' significa sentir y responder a las corrientes emocionales y relaciones de poder de un grupo.

La conciencia política puede ayudar a las personas a manejar las relaciones organizacionales de manera efectiva, lo que les permite lograr lo que otros pueden haber fallado anteriormente.

Empatía, Simpatía y Compasión

Hay una distinción importante entre empatía, simpatía y compasión.

Tanto la compasión como la simpatía tienen que ver con sentir por alguien: ver su angustia y darse cuenta de que está sufriendo. La compasión ha adquirido un elemento de acción que carece de simpatía, pero la raíz de las palabras es la misma.

La empatía, por el contrario, se trata de experimentar esos sentimientos por ti mismo, como si fueras esa persona, a través del poder de la imaginación.

Tres tipos de empatía

Los psicólogos han identificado tres tipos de empatía: empatía cognitiva, empatía emocional y empatía compasiva.

La empatía cognitiva es comprender los pensamientos y las emociones de alguien, en un sentido muy racional, en lugar de emocional.

La empatía emocional también se conoce como contagio emocional, y es 'contagiar' los sentimientos de otra persona, para que tú también los sientas literalmente.

La empatía compasiva es comprender los sentimientos de alguien y tomar las medidas adecuadas para ayudar.

Hacia la empatía

Puede que no siempre sea fácil, o incluso posible, empatizar con los demás, pero, a través de buenas habilidades interpersonales y algo de imaginación, podemos trabajar hacia sentimientos más empáticos.

La investigación ha sugerido que las personas que pueden sentir empatía disfrutan de mejores relaciones con los demás y un mayor bienestar a lo largo de la vida.

Creo que deberíamos hablar más sobre nuestro déficit de empatía: la capacidad de ponernos en el lugar de otra persona; ver el mundo a través de los ojos de aquellos que son diferentes a nosotros: el niño que tiene hambre, el trabajador siderúrgico que fue despedido, la familia que perdió toda la vida que construyeron juntos cuando la tormenta llegó a la ciudad. Cuando piensas así, cuando eliges ampliar tu ámbito de preocupación y empatizar con la difícil situación de los demás, ya sean amigos cercanos o extraños distantes; se vuelve más difícil no actuar; más difícil no ayudar.

Cuartel Obama - 2006



ESTABLECIENDO METAS PERSONALES.

Existe una fuerte correlación entre la automotivación, las metas personales y el logro.

Para motivarse adecuadamente y, de hecho, para lograrlo, es útil dedicar un tiempo a pensar en sus objetivos personales y en lo que quiere lograr en su vida.

Todos tenemos un deseo incorporado de lograr.

Sin embargo, lo que queremos lograr es personal para nosotros y puede cambiar a lo largo de la vida. En la escuela, por ejemplo, es posible que desee obtener buenas calificaciones y, más adelante, aprobar el examen de manejo o conseguir un trabajo.

Es importante fijarse objetivos claros si desea alcanzar sus ambiciones.

La relación entre motivación, metas y logros

Las personas quieren saber que han logrado, o tienen la capacidad de lograr, algo de valor, significado o importancia.

En general, cuanto más logran las personas, más seguras de sí mismas se vuelven. A medida que aumenta la confianza en uno mismo, también lo hace la capacidad de lograr más.

Por el contrario, cuando las personas no logran alcanzar sus objetivos, la autoestima y la confianza pueden verse afectadas, lo que afecta su motivación para lograr más.

Comprender la relación entre la automotivación, el establecimiento de metas personales y el logro lo ayudará a establecer metas personales realistas, lo que a su vez le permitirá lograr más a largo plazo. ¿Por qué no prueba nuestro ¿Qué tan motivado está usted? Cuestionario para conocer tus niveles de motivación.

Las metas personales pueden proporcionar dirección a largo plazo y motivación a corto plazo.

Las metas nos ayudan a centrarnos en lo que queremos ser o hacia dónde queremos ir con nuestras vidas. Pueden ser una forma de utilizar el conocimiento y administrar el tiempo y los recursos, para que pueda concentrarse en aprovechar al máximo su potencial de vida.

Al establecer objetivos personales claramente definidos, puede medir sus logros y controlar su progreso; si falla en un paso, puede reevaluar su situación y probar nuevos enfoques. Mantener las metas de tu vida claramente definidas y actualizadas a medida que tus circunstancias cambian y evolucionan es una de las formas más poderosas de mantenerte motivado a lo largo de la vida.

Metas de la vida

Es importante recordar, al pensar en lo que le gustaría lograr en su vida, que el cambio es inevitable.

Tus circunstancias y prioridades cambiarán a lo largo de tu vida. Es posible que a los 40 años te des cuenta de que nunca vas a ser concertista de piano, como habías planeado cuando tenías 19. Sin embargo, habrá otras cosas que puedes lograr en su lugar, y aún puedes seguir mejorando tu piano. -jugar y disfrutar de ello.

Al pensar en las metas de su vida, es una buena idea hacerlas desafiantes y emocionantes. Báseles en sus puntos fuertes, pero hágalos relevantes para usted y, en última instancia, alcanzables.

Puede ser útil categorizar los objetivos de vida:

Objetivos académicos : ¿qué conocimientos y/o cualificaciones desea alcanzar?

Objetivos profesionales : ¿adónde te gustaría que te llevara tu carrera, qué nivel quieres alcanzar?

Objetivos monetarios : ¿qué pretendes ganar en un momento dado de tu vida?

Objetivos éticos : ¿quiere ofrecer parte de su tiempo como voluntario para una buena causa o participar en eventos locales, política, etc.?

Objetivos creativos : ¿cómo quieres progresar creativa o artísticamente?

Objetivos domésticos : ¿cómo le gustaría que fuera su vida doméstica en el futuro?

Objetivos físicos : ¿quieres desarrollar tu habilidad en un determinado deporte u otra actividad física?

Una vez que haya pensado en sus objetivos de vida, puede comenzar a planificar la mejor manera de alcanzarlos. Márcate metas más pequeñas para el futuro. En diez años seré... en cinco años seré... etc.

Elabore planes de acción con subobjetivos cada vez más pequeños hasta que pueda llegar a un plan de acción en el que pueda comenzar a trabajar ahora.

Ejemplo resuelto: desglose de objetivos

Si una de tus metas de vida es escribir un libro, tu plan podría ser:

5 años a partir de ahora – publicar mi libro

Dentro de 4 años: terminar el primer borrador de mi libro

Dentro de 3 años: completa un título universitario en escritura creativa

1 año a partir de ahora – desarrollar un esquema para mi libro

Próximo mes: piense en ideas e investigue posibles argumentos para mi libro

Esta semana, lea dos libros e investigue posibles cursos universitarios.

Si bien este ejemplo es un esquema muy simple de una meta importante en la vida, debe darle una idea de cómo puede estructurar las metas grandes y resolver las metas secundarias que debe lograr en el camino.

Revisando tus Metas de Vida

Como con cualquier cosa en la vida, no basta con establecer metas.

Tienes que revisar tus objetivos con regularidad, tal vez cada pocos meses, y ciertamente cada año, para asegurarte de que:

Los objetivos siguen siendo relevantes para lo que quiere lograr; y

Estás en camino de lograrlos.

De lo contrario, debe revisarlos, de acuerdo con su situación actual.

Tus metas necesitan motivarte y emocionarte

No importa si no has tenido tanto tiempo como te hubiera gustado dedicar a aprender a tocar el piano; importa si no has hecho nada al respecto porque realmente no te preocupa tanto.

Si tus metas no te emocionan, abandónalas y desarrolla otras nuevas que realmente quieras alcanzar.

CÓMO LOGRAR UNA META EN LOS PRÓXIMOS 30 DÍAS

Desde el principio de los tiempos, los humanos han utilizado la planificación para sobrevivir. Nuestros primeros ancestros planeaban sus días en torno a cuándo recolectar alimentos, cuándo cazar y cuándo descansar. La planificación es instintiva y está en todos nosotros.

Pero, la planificación, y más concretamente la fijación de objetivos, nos resulta más fácil a unos que a otros. ¿Porqué es eso?

Yo diría que establecer una meta es una habilidad. Cuanto más practiques el establecimiento de metas, mejor te volverás. En esta publicación, le mostraré un puñado de métodos probados, prácticos y procesables para lograr su próxima meta en 30 días.

El objetivo INTELIGENTE

SMART es un acrónimo de

Específico - el resultado de la meta claro

Medible : el objetivo tiene una métrica clara para medir el éxito por

Alcanzable : está seguro de que logrará este objetivo

Relevante : el objetivo importa y es importante

Con límite de tiempo : tiene una fecha clara en la que se completará el objetivo antes de

El método inteligente funciona muy bien porque te obliga a pensar en tu objetivo en términos de lo que se logrará cuando recibas el resultado deseado.

He utilizado el método SMART para planificar objetivos en los negocios (e incluso vincularles una compensación), así como en mi vida personal.

La mayor habilidad que puede mejorar al establecer objetivos inteligentes es pensar en medir el objetivo y cómo estimar con precisión el tiempo que llevará.

“HASTA QUE PODAMOS ADMINISTRAR EL TIEMPO, NO PODEMOS ADMINISTRAR NADA MÁS”. - PETER F. DRUCKER

Dejame mostrarte un ejemplo.

Si desea perder 10 libras, puede usar el método de objetivo SMART como este.

Específico : quiero perder 10 libras para fines del próximo mes

Mensurable : registraré mi peso cada mañana usando la aplicación de fitness en mi teléfono inteligente

Alcanzable : descubrí que mi cuerpo necesita 2200 calorías para perder peso, así que mientras coma menos o queme el exceso en el gimnasio, confío en que perderé peso.

Relevante : este objetivo me importa porque tengo vacaciones y quiero lucir bien sin camisa.

Con límite de tiempo : tendré 6,5 semanas para lograr mi objetivo. Por lo tanto, necesito perder 1.5 libras por semana para alcanzar mi meta.

Notarás que este tipo de establecimiento de metas te hace concentrarte y pensar en cómo lograrás la meta. Pruébalo en algo que quieras lograr.

Consejo práctico

No fije la meta tan lejos en el futuro que pierda la motivación y su disciplina se resienta. Metas más cortas, con cronogramas y resultados realistas, mantienen la energía y el impulso en la dirección correcta.

Encuentre un socio de responsabilidad

“A medida que crezcas, descubrirás que tienes dos manos, una para ayudarte a ti mismo y la otra para ayudar a los demás”. - Audrey Hepburn

Esta estrategia me ha funcionado increíblemente bien. La idea detrás de un socio responsable es realmente sencilla.

Lo ideal es que encuentres a alguien que esté motivado por objetivos similares a los tuyos. Se comunican diariamente o semanalmente para mantenerse motivados y hacer que la meta sea más grande que usted.

Cuando relaciona su éxito con el éxito de otra persona, puede crear una fuerza imparable.

Prueba esto.

Reúnase con su socio de rendición de cuentas el primer día y discuta sus objetivos (tal vez use el método de objetivo SMART anterior).

Escriba sus metas y fírmelas.

Configura tu primer check-in

Cree un evento de calendario recurrente para sus próximos registros

No se dejen escapar el uno al otro, den amor duro y anímense unos a otros.

Celebren el uno al otro cuando uno de ustedes alcanza su objetivo

Cómo encontrar un socio responsable

Están a tu alrededor. He encontrado el mejor éxito cuando es alguien que conozco. Ya están interesados en mí como persona y conocen mi tipo de personalidad.

Piense en un compañero de trabajo, familiar, amigo, cónyuge o miembro del gimnasio que quisiera lograr el mismo objetivo que usted.

Incentivarlos.

Le pediré a mi esposa que me haga responsable de algo y, si alcanzamos la meta juntos, iremos a su restaurante favorito una vez que se haya completado.

Encuentre una forma de que su socio responsable tenga una inversión en el juego.

Encuentra un desafío de 30 días. Los desafíos son una excelente manera de unirse a un grupo de personas que buscan lo mismo. Hay un montón de desafíos de 30 días en línea, solo haz una simple búsqueda en Google.

Consejo práctico

Si encuentra que trabajar con un socio de rendición de cuentas funciona para usted, devuélvalo. Busque activamente a alguien nuevo para ayudarlo con sus objetivos. Es increíblemente gratificante.

Publique públicamente sus objetivos

“Establecer objetivos es el primer paso para convertir lo invisible en visible.” - Tony Robbins

Si eres una persona tímida e introvertida, la idea de compartir tus objetivos puede asustarte. Sé que me sentí muy incómodo la primera vez que lo hice.

Pero algo extraño sucede cuando reconoces públicamente que persigues algo.

Primero, crea responsabilidad instantánea. No quieres parecer un fracasado, así que ya tienes más motivación para hacerlo.

Es demasiado fácil decir cosas como “Algún día cumpliré mi objetivo”.

Tener su objetivo a la vista del público lo convierte de una idea en una realidad.

En segundo lugar, las personas se apegan a tus objetivos y quieren ayudarte. No puedo creer cuántas veces me ha contactado alguien que tiene curiosidad acerca de cómo planeo lograr mi objetivo, quiere hacerlo conmigo o quiere darme ánimos.

Otras formas de hacer públicos tus objetivos

Si no te sientes cómodo compartiendo en las redes sociales (o no las usas), encontré un método que funciona muy bien.

Pon tus objetivos en una pared en algún lugar de tu casa. Para mí, está encima de mi computadora en mi oficina.

Esto permite que la gente lo vea cuando viene de visita y te obliga a mirarlo a diario. El objetivo es un excelente iniciador de conversación.

Tomar la menor cantidad de decisiones posible

“Las personas exitosas son simplemente aquellas con hábitos exitosos”. -Brian Tracy

Cuando sus hábitos y metas se alineen, encontrará que es fácil lograr el resultado deseado.

Yo diría que la fuerza de voluntad es una de las cosas fundamentales que todos los hábitos tienen en común. Si tu fuerza de voluntad sufre, volverás a los malos hábitos.

Entonces, ¿cómo te aseguras de que tu fuerza de voluntad se mantenga alta cuando intentas lograr tus objetivos?

Simple. Haga lo más importante primero y elimine todas las demás decisiones que vienen con su día.

Aquí hay un par de ejemplos prácticos.

Si quieres hacer más ejercicio, hazlo por la mañana antes de tomar otras decisiones.

Si desea ahorrar más dinero, encuentre una manera de automatizar el movimiento de pequeñas cantidades a su cuenta de ahorros para que no tenga que pensar en ello.

Si quiere comer más sano, preparar comidas o pagarle a alguien para que prepare comidas para que no tenga que pensar en comer sano... simplemente coma lo que ya preparó.

La clave es encontrar formas de eliminarte a ti mismo como tu peor enemigo haciendo que tus decisiones se basen en hábitos automáticos y no en pura fuerza de voluntad.

Comprende que tu fuerza de voluntad disminuye a lo largo del día. Lo que sea más importante debe hacerse primero.

En conclusión

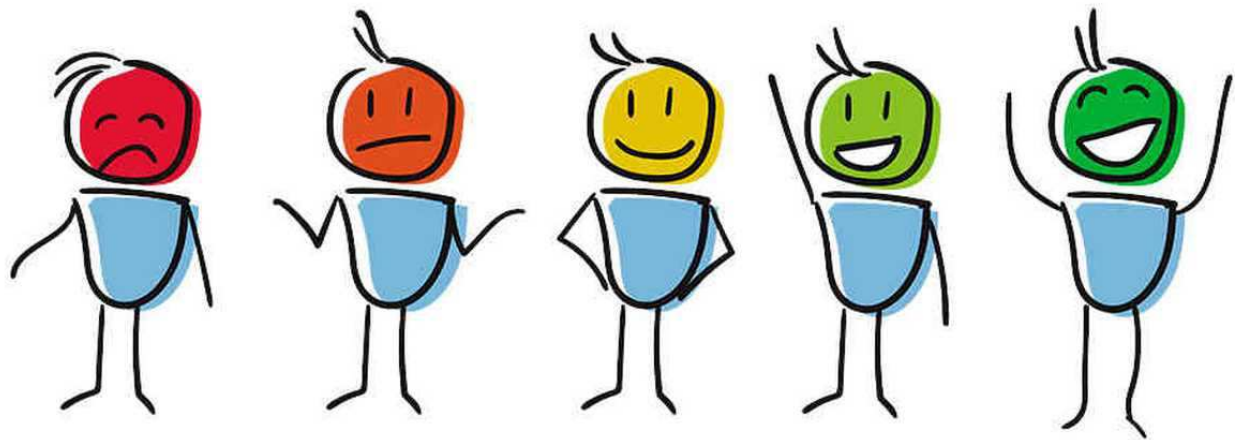
Hay docenas de métodos y estrategias para lograr tus objetivos. La clave es encontrar lo que funciona para ti.

La única forma de saberlo es probar algunos y ver qué palo.

No seas demasiado duro contigo mismo si fallas en tus objetivos. A menudo se puede aprender más del fracaso que del éxito. Lo más importante es aprender del fracaso y encontrar formas de evitarlo la próxima vez.

Realmente creo que cada persona puede llegar a ser excelente al establecer metas y lograrlas. Es una habilidad que requiere tiempo y energía, como todas las habilidades útiles.

Pruebe algunos de estos métodos y vea si lo ayudan a lograr su próximo objetivo en 30 días o menos.



RECONOCER Y MANEJAR LAS EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

Las emociones son sentimientos. Para empezar a entender tus emociones, necesitas hacerte dos preguntas:

¿Cómo me siento?

¿Cómo puedo saber?

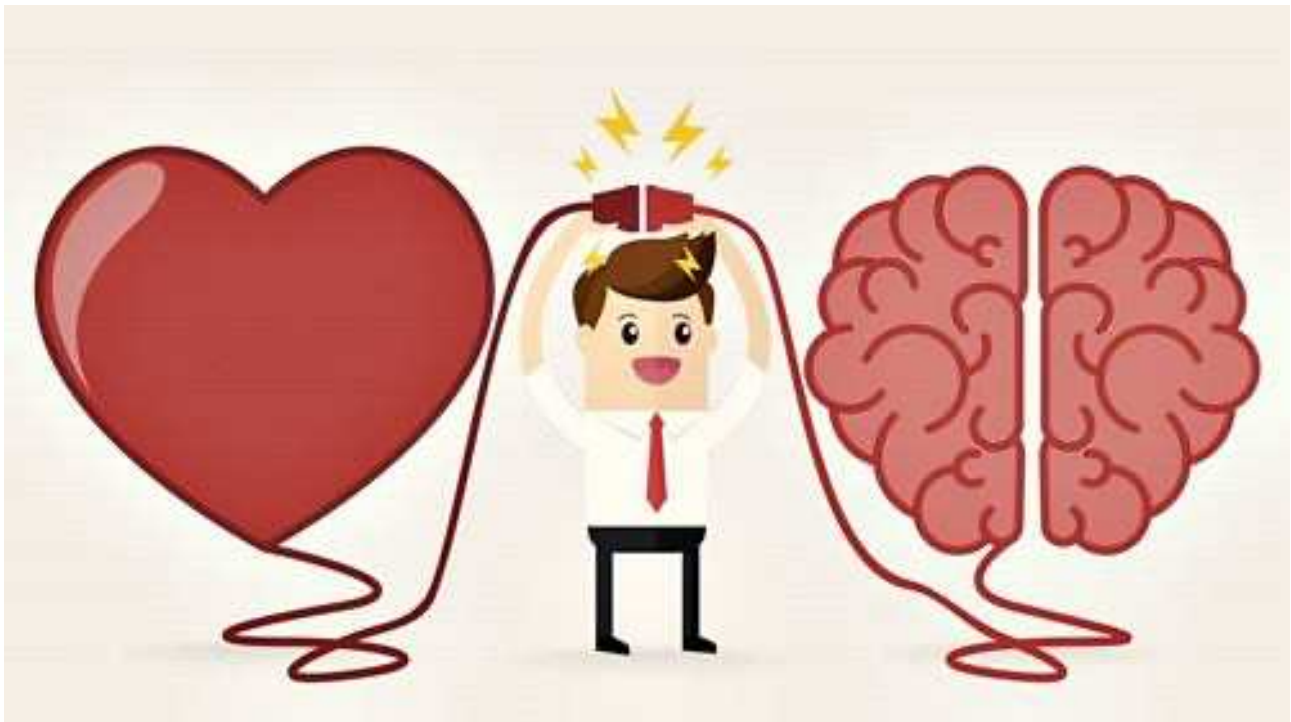
Pero otros también tienen emociones. Al mismo tiempo que eres consciente de tus propios sentimientos, también necesitas ser consciente de los de los demás.

También debe preguntar:

¿Cómo se sienten los demás y cómo lo sé?

Hay varias formas en las que podemos saber cómo se sienten los demás, pero particularmente observando lo que dicen y cómo se comportan, incluido su lenguaje corporal. Las investigaciones sugieren que más del 80 % de la comunicación es no verbal, lo que significa que proviene del lenguaje corporal y la expresión facial. A muchos de

nosotros no nos gusta hablar de nuestras emociones, especialmente si realmente nos importan, por lo que tienden a expresarse aún más en nuestro lenguaje corporal.



LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO

Las emociones no se controlan conscientemente. La parte del cerebro que se ocupa de las emociones es el sistema límbico. Se cree que esta parte del cerebro evolucionó bastante temprano en la historia humana, por lo que es bastante primitiva. Esto explica por qué una respuesta emocional suele ser bastante directa, pero muy poderosa: quieres llorar, huir o gritar.

Es porque estas respuestas se basan en la necesidad de sobrevivir.

Las emociones están fuertemente ligadas a la memoria y la experiencia. Si te ha pasado algo malo anteriormente, es probable que tu respuesta emocional al mismo estímulo sea fuerte.

Los bebés sienten emociones, pero no necesariamente pueden razonar. Las emociones también están estrechamente vinculadas a los valores: una respuesta emocional podría indicarle que uno de sus valores clave ha sido cuestionado. Consulte nuestra página sobre los niveles lógicos de Dilts para obtener más información al respecto.

Comprender este vínculo con la memoria y los valores le brinda la clave para administrar su respuesta emocional. Tus respuestas emocionales no necesariamente tienen mucho que ver con la situación actual, o con la razón, pero puedes superarlas con la razón y siendo consciente de tus reacciones.

Prueba esto:

- Tómate un tiempo para notar tus respuestas emocionales y considera lo que podría estar detrás de ellas, ya sean valores, recuerdos o experiencias.
- Considere también lo que resulta en emociones positivas y lo que es más negativo.
- Recuerda, puedes cambiar cómo te sientes.

Para obtener más información sobre esto, consulte nuestra página sobre Programación neurolingüística .

Aprendiendo a manejar las emociones

Mucho se ha dicho y escrito sobre cómo gestionar y controlar las emociones.

PUEDES ELEGIR CÓMO TE SIENTES. - ANÓNIMO

NO PUEDES CONTROLAR A OTRAS PERSONAS, PERO PUEDES CONTROLAR CÓMO REACCIONAS ANTE ELLAS. - ANÓNIMO.

CUALQUIERA PUEDE ENOJARSE, ESO ES FÁCIL, PERO ENOJARSE CON LA PERSONA CORRECTA Y EN EL GRADO CORRECTO Y EN EL MOMENTO CORRECTO Y CON EL PROPÓSITO CORRECTO Y DE LA MANERA CORRECTA, ESO NO ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS Y NO ES FÁCIL. - ARISTÓTELES

Acciones positivas para ayudarte a manejar las emociones

Hay una serie de acciones que puede tomar que le ayudarán a controlar sus emociones. Muchos de ellos son muy generales, pero pruébalos porque es posible que descubras que funcionan.

Ejercicio

Esto libera sustancias químicas de recompensa y placer en el cerebro, como la dopamina, que te hace sentir mejor. Estar en forma también te hace más saludable, lo que ayuda a controlar las emociones.

Sé amable con los demás , porque esto te ayuda a dejar de preocuparte por ti mismo.

Sé abierto y acepta lo que sucede a tu alrededor. Aprenda a apreciar lo que sucede y evite las críticas excesivas a los demás o las situaciones. Esto está relacionado con la atención plena , que se trata de ser consciente de lo que está sucediendo en el momento.

Es bueno hablar. Pasa tiempo con otras personas y disfruta de su compañía.

Distráete.

Sí, realmente eres así de superficial. Ver un poco de televisión, leer o navegar por Internet probablemente te ayude a olvidar que te sentías un poco deprimido.

No te rindas al pensamiento negativo. Si descubre que tiene pensamientos negativos, desafíelos buscando pruebas en su contra.

Pasa tiempo al aire libre.

Estar al aire libre, especialmente en la naturaleza, es muy útil para calmar las emociones. Hay evidencia de que necesitamos ver horizontes, así que si puedes subir una colina y mirar la vista, entonces hazlo.

Estar agradecidos.

Agradece a las personas en persona por hacer cosas buenas por ti y recuérdalo.

Juega con tus puntos fuertes. Eso a menudo significa hacer cosas que disfrutas, pero también implica hacer cosas que son buenas para ti.

Fíjate en las cosas buenas de tu vida. En términos antiguos, cuente sus bendiciones.

Esta lista puede parecer bastante anticuada, pero quizás nuestros abuelos sabían un par de cosas sobre el manejo de las emociones que quizás hayamos olvidado. Encontrar el equilibrio adecuado para usted puede ayudar a reducir sus niveles de estrés y puede ayudar a combatir la depresión .

Aplicar la razón a la emoción

Como dijimos anteriormente, puedes cambiar cómo te sientes. La clave es ser consciente de su respuesta emocional y comprender lo que podría estar detrás de ella. De esa manera, puedes aplicar alguna razón a la situación.

Por ejemplo, puede hacerse algunas preguntas sobre posibles cursos de acción, como:

¿Cómo me siento acerca de esta situación?

¿Qué creo que debo hacer al respecto?

¿Qué efecto tendría eso para mí y para otras personas?

¿Esta acción encaja con mis valores?

Si no, ¿qué más podría hacer que encajaría mejor?

¿Hay alguien más a quien pueda preguntar sobre esto que me pueda ayudar?

Esto te ayuda a aplicar la razón a una respuesta emocional antes de reaccionar.

Ejemplo

Supongamos que tienes miedo de estar en la oscuridad porque una vez te encerraron en una habitación oscura cuando eras niño.

Siempre tienes una respuesta emocional a la oscuridad debido a tu experiencia anterior. Pero puedes recordarte a ti mismo que ahora eres un adulto y que no hay nada que te asuste. Todo lo que tienes que hacer es acercarte a la luz y encenderla.

Al practicar esto, puede ayudar a su cerebro a comprender que no hay necesidad de asustarse y volver a entrenar gradualmente su sistema límbico.

Tomar decisiones con emociones

Cuando toma decisiones, puede basarse en la razón, la emoción o una combinación de ambas.

A veces se considera que las decisiones emocionales se toman en el 'calor del momento', pero las emociones juegan un papel más importante en la mayoría de las decisiones de lo que somos conscientes. Si está casado, por ejemplo, sabrá que la decisión de casarse o no casarse puede llevar a pensar mucho. Muy pocos, sin embargo, argumentarían que la decisión se toma únicamente sobre la base de la lógica.

Las mejores decisiones se toman utilizando tanto la lógica como la emoción.

Si solo usa uno u otro, sus decisiones pueden no ser muy equilibradas o no respaldar sus necesidades emocionales. En su lugar, debe combinar su respuesta emocional con consideraciones más racionales.

Puedes hacer esto por:

Detente antes de decidir, para darte la oportunidad de pensar.

Piense en cómo se sentirá como resultado de cada acción posible.

Considere lo que podría suceder como resultado y cómo su decisión podría afectar a otros.

¿Estarías feliz con esos efectos?

Tómate un tiempo antes de tomar una decisión.

Considere la decisión en contra de sus valores. ¿Encaja con ellos? ¿Si no, porque no?

Piensa en lo que alguien a quien respetas pensaría sobre tu decisión. ¿Estás contento con eso?

Finalmente, considere lo que sucedería si todos tomaran la misma acción. Si esto sería un desastre, probablemente sea mejor no hacerlo.

Las emociones son importantes

Vale la pena ser consciente de nuestros propios sentimientos y los de los demás. Las personas emocionalmente inteligentes hacen esto todo el tiempo. Como cualquier otra, es una habilidad que se puede desarrollar y que bien vale la pena adquirir.

HE APRENDIDO QUE LA GENTE OLVIDARÁ LO QUE DIJISTE, LA GENTE OLVIDARÁ LO QUE HICISTE, PERO LA GENTE NUNCA OLVIDARÁ CÓMO LOS HICISTE SENTIR.

maya angelou



VIVIR BIEN, VIVIR ÉTICAMENTE

Hay un dicho que dice que nadie miró hacia atrás desde su lecho de muerte y dijo que desearía haber pasado más tiempo en la oficina.

La mayoría de la gente probablemente simpatizaría con ese punto de vista. Pero hay muchas otras cosas que quizás ya recuerdes, si no exactamente con pesar, al menos con un vago sentimiento de que preferirías poder decir que no lo habías hecho.

¿Cómo puedes evitar mirar hacia atrás al final de tu vida con demasiados remordimientos? Este es un tema que los humanos han estado abordando durante cientos, si no miles, de años y al menos desde los días de Aristóteles.

Aristóteles (384-322 a. C.) fue un filósofo y científico griego que escribió varios tratados sobre ética y es considerado uno de los más grandes intelectuales de la historia occidental.

Seis formas de vivir

Aristóteles sugirió que había seis actividades o ambiciones básicas que podrían dar forma a la vida de las personas. Explicó estos como:

Placer, buscando siempre el factor 'sentirse bien';

Riquezas y cosas materiales;

Estado, respeto y fama o influencia;

Poder, y poder persuadir a otros de su punto de vista, o salirse con la suya;

Conocimiento; y

Un enfoque moralmente virtuoso y ético.

Ninguna vida va a estar completamente moldeada por ninguno de estos, pero es probable que la mayoría de nosotros vea uno de esos enfoques como nuestra tendencia dominante.

Aristóteles también sugirió que cada enfoque tenía algunos inconvenientes, que podrían impedir que los que los seguían alcanzaran su máximo potencial. Por ejemplo, sugirió que buscar solo el placer no dejaba espacio para el pensamiento o la razón, y aquellos que optaron por buscar el estatus podrían encontrar que se quedaron en la estacada cuando sus seguidores los abandonaron, por cualquier motivo.

En cambio, Aristóteles sugirió que deberíamos tratar de vivir y actuar reflexivamente. Deberíamos, propuso, vivir de una manera que nos permita explorar y reflexionar sobre los acontecimientos ordinarios de la vida, así como sobre los extraordinarios. También deberíamos tratar de representar las cosas ordinarias de una manera extraordinaria.

La vida ideal de Aristóteles

Aristóteles sugirió que podría mirar hacia atrás y decir que había vivido una vida 'buena' si hubiera demostrado:

Coraje , y no cobardía o impulsividad y extrema toma de riesgos;

Autocontrol , en lugar de autocomplacencia o egoísmo;

Generosidad , y no despilfarro de recursos ni de oportunidades;

Amabilidad y cortesía , no groserías, halagos u otras cosas desagradables hacia los demás;
tacto y discreción ;

Veracidad e integridad;

Buen temperamento , incluso frente a la provocación, lo que a menudo significa sentido del humor ; y

Justicia _

Aristóteles los describió como las 'virtudes' por las cuales creía que la gente debería tratar de vivir.

Otras personas también han sugerido que también deberían incluirse Compasión y Gratitude

Algunas o todas estas 'virtudes' pueden parecerle familiares si ha leído otras páginas sobre SkillsYouNeed, como Inteligencia emocional .

Eso se debe en parte a que estas ideas han existido bajo diferentes formas durante mucho tiempo. Pero el hecho de que hayan existido por un tiempo no significa que sean menos válidos; muchos dirían que les da mayor fuerza porque han sido probados con el tiempo.

Nuestra página sobre Liderazgo Ético explora la idea de cómo estas 'virtudes', que también se han descrito como 'leyes naturales' porque están profundamente arraigadas en nuestra psique colectiva, son importantes en los líderes.

Signos de florecimiento

Aristóteles también sugirió que había signos que podíamos buscar en nuestra propia vida y en la de los demás, para ver si nosotros o ellos estábamos prosperando como personas. Pensó que estos signos, y de hecho el florecimiento, significarían que una persona estaba creciendo como individuo y viviendo una "buena" vida.

Estos signos son:

Están decididos a llevar la mejor vida posible y a encontrar la manera correcta de hacerlo.

Verás, por ejemplo, que ponen sus recursos y capital, ya sea personal, social o monetario, para ayudarlos a vivir una vida ética y 'virtuosa'. Cualquier recompensa que se les presente también se dirige hacia esa 'buena vida'.

Sus elecciones y acciones son completamente humanas.

Esto puede ser más bien un punto filosófico, pero es la idea de que nosotros, como humanos, estamos por encima de los animales. Tenemos la capacidad de razonar y elegir vivir dentro de un marco moral y ético. Esto encaja con la jerarquía de necesidades de Maslow, que se explica en nuestra página sobre Desarrollo personal .

Maslow sugirió que teníamos necesidades básicas, como la necesidad de alimento y vivienda, que debían satisfacerse antes de que pudiéramos pensar en otra cosa. Una vez que los hemos satisfecho, buscamos seguridad y protección, luego amor y pertenencia. En lo más alto de la jerarquía está la autorrealización, la necesidad de crecimiento y desarrollo personal.

La opinión general aceptada por la mayoría de los académicos es que los animales no son capaces de hacer esto, por lo que esto es lo que nos hace humanos. Ser capaz de tomar decisiones morales también es una característica humana: nadie espera que un zorro entienda que está 'mal' matar a todos los pollos del gallinero.

Son particularmente buenos para hacer cosas 'buenas'

En este contexto, 'bueno' significa 'particularmente humano', o las 'virtudes' esbozadas por Aristóteles. Él creía que las personas prosperan cuando viven bien, eso es ética y moralmente.

Son consistentes

Estas son personas en las que puede confiar para hacer lo correcto. Actúan de manera consistente y de la manera que deben hacerlo.

Disfrutan haciendo lo correcto y buscan comportarse de esa manera 'solo porque'

Disfrutan de vivir moral y éticamente, y valoran poder ser valientes, autocontrolados, generosos, etc. No lo hacen por las recompensas y el reconocimiento externos, sino porque vivir de esta manera es lo correcto y trae sus propias recompensas.

Actúan bien y piensan bien.

Exploran cómo comportarse bien y también reflexionan sobre su propio comportamiento y aprendizaje para que puedan crecer y aprender aún más.

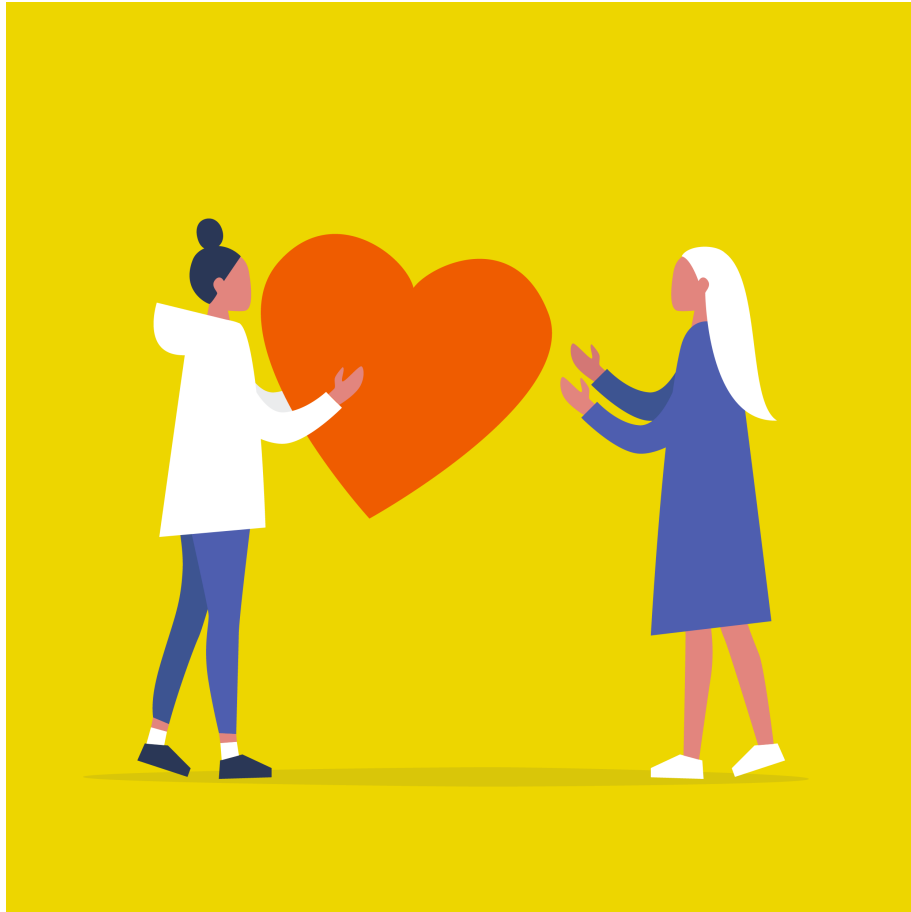
Conclusión

Ciertamente es cierto que las virtudes de las que habla Aristóteles están muy arraigadas en la psiquis humana, en particular características como la equidad.

Aristóteles sugirió que si podemos vivir de esta manera, o al menos esforzarnos por hacer estas cosas, y ocasionalmente tener éxito, entonces es probable que seamos más felices. Sugirió que incluso si las cosas salen mal, es mejor actuar éticamente, y muchas personas usan esto como base para la resiliencia .

En general, seremos más felices si lo hacemos.

Su opinión era que si todo lo demás era igual, sería más feliz de haber vivido una vida ética que una no ética, y sintió que eso se aplicaba a la mayoría de las personas: es una característica muy humana, y esa es la base de su filosofía.



GRATITUD - SER AGRADECIDO

La gratitud es un cálido sentimiento de agradecimiento hacia el mundo o hacia individuos específicos.

La persona que siente gratitud está agradecida por lo que tiene, y no busca constantemente más.

Desafortunadamente, para muchos de nosotros, la gratitud está ligada a sentimientos más complejos, tal vez como resultado de tener que escribir cartas de agradecimiento cuando éramos niños, o para decir gracias por cosas que no queríamos.

Esto hace que sea más difícil establecer cuándo se debe sentir o expresar la gratitud y, a menudo, también nos hace sentir incómodos en lugar de agradecidos.

¿Qué es la gratitud?

gratitud nm. sentimiento cálido y amistoso hacia un benefactor: agradecimiento.

Diccionario de inglés de Chambers, edición de 1988.

La palabra 'gratitud' proviene de la palabra latina gratus, que significa agradable o agradecido.

Entonces, en su sentido más amplio, es simplemente un sentimiento de agradecimiento. En el uso común, la gratitud puede ser:

- Específico: la gratitud podría dirigirse hacia alguien o algo específico, que ha hecho algo bueno por nosotros, tal vez nos haya dado un regalo; o
- General : la gratitud puede ser un sentimiento cálido hacia el mundo, o hacia una deidad, por todo en la vida.

Este concepto de estar agradecido a una deidad surge en varias religiones del mundo, por ejemplo, en el concepto cristiano de decir 'gracia' antes de las comidas.

Por lo que estamos a punto de recibir, que el Señor nos haga verdaderamente agradecidos.

La gracia de los niños cristianos tradicionales.

El momento adecuado para la gratitud

¿Cuándo es correcto sentir y expresar gratitud?

Desafortunadamente, esta no es solo una pregunta filosófica, sino que tiene aplicaciones todos los días y también puede ser extremadamente difícil de resolver, especialmente si hay un conflicto entre cómo te sientes realmente y cómo crees que deberías sentirte, o cómo la cortesía . dicta que debes comportarte.

¿Crees que deberías sentir y/o expresar gratitud en las siguientes situaciones?

Un amigo o familiar te ha regalado algo que realmente te gusta.

¡Ojalá su respuesta sea que deben sentir y expresar gratitud!

Tu excéntrica tía te da un regalo muy extraño (quizás una prenda de ropa que nunca usarás o un libro de un autor que te desagrada activamente).

Ciertamente deberías expresar gratitud: ella te ha dado un regalo, incluso si no hubiera sido tu primera elección. Siempre puedes pasárselo a otra persona más tarde si no lo quieres. Probablemente también deberías tratar de sentir gratitud, por los problemas y el tiempo que ha dedicado, si no por el regalo real.

Ganas algo de dinero en la lotería.

¿A quién hay que agradecer? Pero por otro lado, no puedes afirmar que merecías ganar la lotería, porque nadie lo hace. Los sentimientos de gratitud hacia un mundo benigno serían agradecidos.

En el curso de una interacción con su banco, alguien allí ha sido muy útil. Solo estaban haciendo su trabajo, pero te ha hecho la vida mucho más fácil.

Una vez más, sentir gratitud sería elegante. Expresarlo también sería elegante porque puede ayudar a la persona que lo ayudó a sentir que su trabajo vale la pena y hacer que sea más probable que lo vuelva a hacer, ya sea para usted o para otra persona.

Tu vida es buena. En general, es feliz, tiene hijos encantadores y un trabajo gratificante.

Puede sentir que se lo ha ganado. Has trabajado duro para alcanzar el éxito y no hay nadie a quien agradecer sino a ti mismo. Alternativamente, puede sentirse agradecido de que su arduo trabajo haya sido recompensado. ¡Otras personas probablemente responderán mejor a lo último!

Mirando las situaciones descritas, comienza a surgir un tema común:

- Sentir y expresar gratitud es elegante o virtuoso.

En otras palabras, la gratitud muestra que no das las cosas por sentadas.

Aunque los anunciantes nos insisten constantemente en decir 'Te lo mereces', en realidad estar rodeado de personas que siempre dicen que se merecen más es bastante agotador. La autoestima y sentirse bien contigo mismo es una cosa, pero expresar gratitud por las cosas buenas que tienes es una señal de que no esperas que el mundo te provea.

Pero tienes que sonar como si lo dijeras en serio y, para la mayoría de nosotros, eso significa que realmente tienes que decirlo en serio. A la mayoría de las personas les resulta bastante fácil detectar la hipocresía y, por lo general, no les gusta.

El aspecto crucial puede ser considerar por qué estás agradecido y por qué. Por ejemplo, es posible que no le guste el regalo de la tía Nellie, pero está genuinamente agradecido de que se haya molestado en comprarlo, envolverlo y dárselo. Puede agradecerle calurosamente las molestias que se ha tomado, y ambos sonar y ser genuino. Sin embargo, trata de agradecerle por el regalo en sí y es posible que te encuentres sonando y sintiéndote incómodo y 'falso'.

Los beneficios de la gratitud

Alguien que está agradecido es el polo opuesto de la persona que siente que el mundo le debe algo. Tienen el don de disfrutar y valorar lo que tienen, lo que los convierte en amigos y compañeros gratificantes.

Pero la gratitud también tiene beneficios más prácticos.

Las investigaciones muestran que las personas agradecidas tienden a mostrar niveles más altos de bienestar y felicidad (en otras palabras, se sienten mejor consigo mismos y con sus vidas) y una mejor salud mental. ¡Incluso pueden dormir mejor!

Expresar gratitud a aquellos que nos han dado algo, ya sea por la bondad de sus corazones o en el cumplimiento del deber, también les ayuda a sentirse bien y mejora su autoestima.

Se ha demostrado que la gratitud mejora los lazos sociales y promueve un comportamiento más social. Hace que otras personas también quieran mostrar gratitud, un fenómeno conocido como ' reciprocidad contra la corriente '. Las personas agradecidas tienden a querer devolver los favores, y no solo a la persona que les hizo el favor, sino también a otras personas.

Así que sentir y expresar gratitud te ayuda a ti y a los que te rodean a sentirse bien, y eso tiende a hacer que los buenos sentimientos se propaguen aún más.

Un poco de gratitud puede recorrer un largo camino...

Muchas personas sugieren que se sienten incómodas al expresar gratitud. Sin embargo, poder decir gracias a los demás amablemente es una gran habilidad social. Puede requerir algo de trabajo, particularmente al pensar en por qué estás agradecido para que puedas ser genuino en lo que dices. Pero si se hace bien, atraerá a la gente hacia ti y te ayudará a convertirte en un buen amigo.

La gratitud es una habilidad que vale la pena cultivar, una habilidad que necesitas.

ESPERO QUE ESTE LIBRO HAYA SIDO DE GRAN AYUDA.

También les invito a unirse a Telegram!
+1-829-772-0223